RECOVERY KERNEL

Serija "Intelligence na plesu".

POMERITE

Vodič za festivale i klubove.

Spustite telefon. Već znate gde ste.

Nije potrebna formalna obuka plesa.

Bez preciznih visina. Bez leptira u vetrenjači. Bez ponovnog oživljavanja "mall-hair" stila na MTV-u.

Osnova. Mapa procesa (BPM). Pozajmljeni pokreti iz tanga i cha-cha. I jedno pravilo koje rešava sve.

Zašto postoji ovaj vodič.

THE CENTURION – Droge vas ne čine boljim plesačem. One vas samo navode da ne marite što niste dobri.

Dve stvari mogu da "ugasiti" atmosferu na plesnom podijumu za one koji ne koriste supstance. Prva je telefon. Druga je privatno ubeđenje da svi ostali znaju kako da plešu, a oni ne.

Obe situacije su rešive. Problem sa telefonom se može rešiti ako znate kako da koristite svoje ruke. Optužnica je rešiva ako shvatite da većina ljudi na plesnom podijumu radi samo tri stvari i naziva to "plesanjem" - a te tri stvari, kada se rade namerno i u skladu sa muzikom, su više nego dovoljno za pravi ples.

Droge ne rešavaju problem nedostatka veština za kretanje. One rešavaju problem nedostatka brige zbog toga što ne znate kako da se krećete. Ovo je farmakološka realnost socijalne inhibicije uzrokovane MDMA-om i smirivanja kortikolimbnog sistema uzrokovanog alkoholom. Samokritičnost koja čini plesnu podnicu poput audicije nestaje uz uticaj supstance, a vraća se sa treznošću. Pristup "Recovery Kernel": pružiti telu stvarne alate kako bi samokritičnost imala šta da koristi.

Problem dosade je takođe veoma stvaran. Postoji specifična vrsta dosade – čekanje između vrhunaca, čekanje da se energija mase skupi, čekanje da osoba sa druge strane prostorije pogleda – gde telefon ili supstanca postaju automatski izbor. Ples

je drugi odgovor. Aktivno fizičko angažovanje u muzici je zaista zanimljivije od korišćenja telefona. Ovaj vodič daje toj interakciji strukturu.

RECOVERY KERNEL – VODIČ ZA POČETAK.

SECTION 0

PRE NE POČNETE DA PLEŠETE: UPOZNAJTE PROSTOR.

Aerijalni prolazak · Kiseonik i CO_2 · Hidratacija · Stanice za odmor · Kolone.

Prođite kroz prostor pre nego što ga zauzmete.

Pet minuta orijentacije po dolasku može uštedeti sat vremena problema kasnije. Znajte gde se nalazi vazduh. Znajte gde se nalazi voda. Znajte kuda da odete kada telo nešto zahteva što muzika ne može da pruži.

Protokol dolaska: Prvo obiđite prostoriju.

THE CENTURION — Svaki pilot proverava avion pre polaska. Svaki mornar proverava karte. Prošetajte lokaciju.

Prva stvar koju treba da uradite po dolasku na bilo koji festivalski prostor, klub ili mesto održavanja događaja nije da idete do bara, da tražite plesni podijum ili da proveravate ko nastupa. Umesto toga, trebalo bi da obiđete celo obim prostora sa namerom. Ovo traje pet minuta. Pruža informacije koje će biti nedostupne ili mnogo teže dostupne kada se prostor napuni, kada se smanji svetlost i kada se promeni stanje organizma.

Ovo nije paranoja. Ovo je orijentacija – isto ono što svaki iskusan putnik radi u novom hotelu, svaki pilot pre polaska i svaki mornar pre napuštanja luke. Poznajte geografiju pre nego što vam bude hitno potrebno da se po njoj orijentišete.

Petožična orijentaciona šetnja.

Tačka.	Šta pronaći i zapamtiti?	Zašto je to specifično važno?
1. Hitne izlazne staze.	Izbrojite ih. Zabilježite njihovu lokaciju u odnosu na vašu verovatnu poziciju na plesnom podijumu. Trebalo bi da ih se	U hitnoj situaciji u gužvi – požaru, panici, gušenju – prirodan pokret je ka

	vidi najmanje dva sa bilo koje tačke na glavnom podijumu. Zabilježite da li su opremljeni alarmom (oni jesu), što znači da njihovo korišćenje u situacijama koje nisu hitne nije planirano - ali je važno znati gde se nalaze.	ulazu. Ulaz je najopasnije mesto kuda se treba uputiti. Poznavanje alternativnih izlaza je razlika između reakcije mase i vaše svesne odluke.
2. Medicinska/prva pomoć stanica.	Obično se nalazi u blizini glavnog ulaza, blizu prostorije za opuštanje ili je jasno obeležena. Na velikim festivalima to može biti šator ili jasno označen prostor. U klubovima, često ga zaposleni koji rade kao promoteri čuvaju i pružaju prvu pomoć, a nalaze se u blizini ulaza. Zapamtite lokaciju čak i ako ne planirate da je koristite.	Ako nekome u vašoj blizini je potrebna medicinska pomoć – ili vama – put do medicinske stanice kroz gužvu nije pravo vreme da počnete tražiti je. Pronađite je kada je prostor miran i vi ste trezni.
3. Hidriranje.	Besplatna voda: Venui u Velikoj Britaniji su zakonski obavezni da pružaju besplatnu vodu. Većina glavnih festivala ima stanice za vodu. Znajte gde se nalazi bar koji služi vodu – konkretno, koji je to bar, a ne samo "bar". Proverite da li postoje slavine sa besplatnom vodom (često su prisutne na festivalima u Velikoj Britaniji, ređe u Evropi). Budite svesni dužine redova u različna vremena noći (oni se značajno povećavaju nakon ponoći).	Pijući 500 ml elektrolita na sat tokom plesa, potrebno će vam više puta da se hidratizujete. Poznavanje najbržeg puta od vaše omiljene pozicije na plesnom podu do vode je praktičan proračun koji postaje zaista važan nakon tri sata.
4. Kupatilo.	Glavne kafiće i svi sekundarni. Klubovi često imaju kafiće na više nivoa ili na različitim lokacijama – od kojih većina ljudi koristi samo jedan, što znači da je drugi set gotovo uvek manje posećen. Upamtite oba. Naučite kako da dođete do njih sa plesnog podijuma u mraku, kada je klub pun, kada je muzika glasna i orijentacija je teža.	MDMA povećava osećaj hitnosti. GHB može uticati na osećaj punjenja mokraće. Stimulansi takođe mogu izazvati hitnost. Ako znate gde se nalazi toalet pre nego što osetite hitnu potrebu, ne morate da se krećete kroz gužvu u mračnom prostoru u izmenjenom stanju svesti i da tražite znak koji možda ne možete pročitati.
5. Prostori za sedenje / odmor.	Prostorija za opuštanje, ako postoji. Prostor za pušenje na otvorenom (često najhladnije i najmanje gužvano mesto u bilo kom prostoru). Sve sedište blizu ivica prostora. Iznadviđeni delovi, stepenice, platforme koji pružaju mesto za sedenje. Područja sa najvećom	U odeljku 6 vodiča za ples: intenzivno stampanje na 150 BPM sagoreva 450–600 kalorija na sat. Telo će zahtevati odmor. Znanje kuda ići pre nego što ta potreba

	cirkulacijom vazduha (blizu uređaja za klimatizaciju, blizu ulaza u druge prostore, blizu spoljnih zidova).	postane hitna sprečava dezorijentisano lutanje kroz prepun klub u vreme najveće gužve, tražeći mesto za sedenje.

Čitanje kapaciteta i gustine gužve.

Deo obuke uključuje praćenje trenutne guštine posetilaca i procenu kako će se ona menjati za dva, četiri i šest sati. Ovo utiče na to gde ćete se pozicionirati na plesnom podijumu tokom celog događaja – a postoji i direktan fiziološki razlog za ovo, osim praktičnog.

Gustina mase ljudi.	Šta to izgleda?	Šta to fiziološki znači?
Razređeno - rano dolazak ili velika lokacija u odnosu na broj prisutnih.	Možete protegnuti obe ruke bez dodirivanja bilo koga. Između grupa postoji jasan prostor na podu.	Optimalna. Puna sloboda kretanja. Maksimalna ventilacija oko vašeg tela. Prostor za ples je najpristupačniji i najprijatniji na ovoj gustini. Zato je dolazak ranije i zauzimanje dobre pozicije vredno toga.
Udoban prostor – prostornoj gužvi se približava.	Održavajte distancu od jednog metra između vas i najbliže osobe koja nije član vaše grupe. Možete se slobodno kretati, ali ste svesni prisustva drugih osoba.	Kretanje je moguće u svim pravcima. Koncentracija CO_2 je normalna. Temperatura je pod kontrolom. Ovo je ciljana gustina za dobar san.
Pun – prostor je na ili blizu maksimalnog kapaciteta.	Ljudi stoje rame uz rame. Kretanje je moguće, ali ono je usmereno tokom mase ljudi, koliko i ličnim izborom. Možete osetiti telesnu toplinu osoba koje su odmah oko vas.	Nivo CO_2 počinje da raste. Regulacija temperature postaje teža. Rečnik pokreta se sužava na ono što prostor dopušta – mini-koraci, a ne puni koraci. Ako već ste u ovoj gustini kada stignete: pronađite ivice, pronađite protok vazduha, pronađite svoj prostor pre nego što krenete ka centru.
Gustina usitnjavanja – iznad bezbednog kapaciteta.	Ne možete slobodno da podignete ruke. Masa se kreće kao jedna celina. Osećate pritisak iz više smerova istovremeno.	Opasno. Nivo CO_2 je značajno povišen. Regulacija temperature prestaje da funkcioniše. Ne stavljajte svoju težinu u središnji deo. Premestite se na ivice, približite se izlazima ili izađite. Ova koncentracija u

		lošoj lokaciji sa lošom ventilacijom predstavlja medicinski problem koji čeka da se dogodi.

Pitanje kiseonika/CO_2: Zašto gužva utiče na to kako se osećate.

THE CENTURION – Glavobolja nije uvek uzrokovana supstancama. Ponekad je uzrok vazduh.

Normalni vazduh sadrži približno 0,04% ugljen dioksida (400 delova na milion). U dobro ventilisanim prostorima, nivo CO_2 ostaje blizu ovog nivoa bez obzira na veličinu publike. U loše ventilisanim zatvorenim prostorima – posebno u podrumskim prostorima, sobama sa niskim plafonom ili bilo kom prostoru gde cirkulacija vazduha nije adekvatno projektovana za broj prisutnih – CO_2 se akumulira zbog izdisanja publike.

Nivo CO_2.	Gde se ovo dešava na događajima?	Šta se dešava sa telom?
400–800 ppm (normalni nivoi na otvorenom / u dobro ventilisanim prostorima)	Scene na otvorenom, pozornice. Zatvoreni prostori sa odgovarajućom ventilacijom. Blizu ulaznih vrata i spoljnih zidova. Blizu mesta za disk džokeja (obično bolje ventilisano po dizajnu).	Normalno. Bez uticaja na kognitivne funkcije ili fiziologiju od strane CO_2 specifično.
800–2000 ppm (zatvoreni prostori).	Bilo koji zatvoreni prostor sa punom gužvom i umerenom ventilacijom. Većina klubova tokom vrhunca posete, na samom centru plesnog prostora.	Na nivou od 1000 ppm: dokumentovani su blagi kognitivni efekti u kontrolisanim studijama — nešto sporije donošenje odluka. Na nivou od 1500–2000 ppm: povećana podložnost glavobolji, blaga povećanja umora. Ovi efekti su suptilni, ali se pojačavaju uz dehidraciju, toplotu i izlaganje supstancama.
2000–5000 ppm (loša ventilacija, gužva).	Prostorije u podrumima, kada su pune kapaciteta. Prostorije sa lošom ventilacijom. Centar veoma guste gužve na zatvorenim događajima. Svaki prostor gde se vidi kondenzacija na zidovima ili plafonu zbog vlažnosti uzrokovane prisustvom ljudi.	Bol u glavi koji se javlja brže nego što se očekuje. Gubitak ravnoteže koji deluje nesrazmerno. Oštećenje sposobnosti donošenja odluka koje se čini drugačijim od efekata supstanci. Povećana frekvencija disanja. Umor koji nastupa ranije nego što fizička aktivnost opravdava. Ovi simptomi su često pripisivani supstancama – možda je u pitanju vazduh.

5000+ ppm (opasno - retko, ali moguće)	Loše ventilirani mali prostori, posebno podrumski prostori koji su preopterećeni brojem ljudi. Ovo nije česta pojava na profesionalno organizovanim događajima, ali je dokumentovana na nelegalnim ili nepravilno organizovanim manifestacijama.	Značajna vrtoglavica, otežano disanje, povećan broj otkucaja srca, smanjena sposobnost donošenja odluka. Ovo je problem prostora koji zahteva evakuaciju. Ako više osoba u vašoj blizini istovremeno pokazuje ove simptome: problem je u vazduhu, a ne samo u supstancama.

Kako poboljšati kvalitet vazduha u bilo kom prostoru?

* **Proverite ventilaciju.**
* **Koristite filtere za vazduh.**
* **Održavajte prostor čistim.**
* **Izbegavajte dim i druge zagađivače.**
* **Dodajte biljke.**

Ne možete promeniti ventilaciju u prostoru. Možete se pozicionirati na mestu gde je vazduh već bolji:

- U blizini mesta za disk džokeja — objekti su dužni da zaštite disk džokeja od toplote i CO_2 tokom dužeg vremenskog perioda. Ventilacija u blizini mesta disk džokeja je gotovo uvek bolja nego na središnjem delu plesnog prostora.
- U blizini spoljnih zidova, ugljen dioksid (CO_2) je gušći prema središtu prostorije i rasprostire se ka zidu gde ulazi vazduh. Rub plesačnog poda u blizini spoljašnjeg zida ima merljivo bolji kvalitet vazduha nego centar.
- U blizini vrata koja vode u druge prostore – svaki prostor povezan sa sobom predstavlja put za razmenu vazduha. Prostor između soba ima bolji kvalitet vazduha nego unutrašnjost bilo koje od soba.
- Podignute pozicije – ugljen dioksid (CO_2) je nešto teži od vazduha, ali u gužvi ovaj efekat je minimalan. Međutim, podigni plato ili balkon obično imaju bolju ventilaciju po dizajnu.
- Blizu svakog vidljivog uređaja za pročišćavanje vazduha, ventilacionog otvora ili ventilatora – osetite protok vazduha. Kretanje vazduha = bolja razmena ugljen dioksida. Razlika u temperaturi blizu ispravnog uređaja za pročišćavanje vazduha je osetljiva čak i u toplom prostoru.
- Na otvorenom – prostor za pušenje na otvorenom, terasa na otvorenom, bina na otvorenom. Nivo CO_2 na otvorenom je uvek ambijentalni. Ako osetite glavobolju, vrtoglavicu ili neobjašnjiv umor unutra: izađite napolje na deset minuta pre nego što sve pripišete supstancama.

Kompozitni efekat: CO_2 + MDMA + toplota + dehidracija + loša ishrana stvaraju kompleksno fiziološko opterećenje. Identifikacija dominantnog

faktora i rešavanje problema zahteva da se zna da li je CO_2 uopšte faktor. Osoba koja izađe na otvoreni prostor na deset minuta i oseća se znatno bolje, identifikovala je da je kvalitet vazduha bio značajan faktor, a ne samo supstance.

Mapa hidracije na daljinu.

THE CENTURION – Planirajte rutu kada vam nije potrebna. Hodajte njome kada je potrebno.

Mapa sa lokacijama za hidriranje je praktična i precizna. Tokom obilaska prostora, identifikujte i fizički odete do svake od sledećih lokacija kako biste naučili rutu "u praksi", a ne samo u glavi:

Станица.	**Šta treba da obratite pažnju tokom šetnje?** * **Obuće: Nosite udobnu i odgovarajuću obuću.** * **Vreme: Proverite vremensku prognozu pre nego što krenete.** * **Hidriranje: Ponesite vodu i pijte redovno.** * **Sigurnost: Budite svesni okoline i potencijalnih opasnosti.** * **Oprema: U zavisnosti od dužine i terena šetnje, možda ćete želeti da ponesete rucak, prvu pomoć ili mapu.**	**Strategija vremenskog plana.**
Besplatna voda / stanica za vodu.	Lokacija. Da li postoji red na ulazu (rano = kratak; vrhunac = dug). Da li ima više slavina ili samo jedna. Da li je voda hladna. Da li je potrebno da imate sopstvenu čašu ili posudu.	Hidrirajte se proaktivno – pre nego što osetite žeđ. Žeđ na bučnim i toplim događajima često nastupa kasnije. Cilj je unositi 500 ml tečnosti na sat tokom aktivnog plesa, uz elektrolite. Ne čekajte da vam suva usta signaliziraju potrebu za vodom.
Najbliži bar u odnosu na mesto gde se nalazi plesni podijum.	Koja bašta ima najkraću udaljenost od vaše preferirane lokacije? Koja bašta ima najveći izbor pouzdanih bezalkoholnih pića? Koji bar ima najmanju gužvu u koje doba dana (oni retko budu jednaki po dužini reda).	Sistem "prijatelja za hidrataciju": jedna osoba zauzima mesto na plesnom podijumu, a druga ide do bara. Dogovorite ovo pre vremena najvećih gužvi. Osoba koja napusti plesni podijum u vrhuncu seta da bi se redila za vodu propuściće najbolji deo. Planirajte "hidratacioni" potez tokom pauza između pesama ili kada energija seta opadne.

Kupatilo (mokrenje)	Oba toaleta, ako ih ima dva. Vreme potrebno za dolazak do toaleta od mesta za ples (izbrojite korake – doslovno). Vreme čekanja na red u procenjenom najgušćem delu noći (obično između 1 i 3 sata ujutru u klubovima).	Pritisak vremena je stvaran kada se koriste MDMA, diuretici ili velika količina vode. Znanje da je do toaleta 45 sekundi ako se ide uz stepenice, u odnosu na 3 minuta kroz gužvu u drugom pravcu, omogućava racionalnu odluku umesto hitne brzine.
Prostor za odmor i sedenje.	Prostorija za opuštanje, ako postoji. Prostor za pušenje sa sedištima. Sve klupe ili platforme. Udaljenost i put do glavnog plesnog prostora.	Telo treba da dobija predviđenu količinu odmora. Iz odeljka 6 vodiča za ples: pri intenzivnim pokretima, telo obavlja ozbiljan rad. Planirajte pauzu od 10 minuta na svakih 90 minuta plesa. Znajte kuda idete pre nego što morate da tamo stignete.

Metoda brojanja koraka.

Tokom orijentacionog obilaska, fizički prebrojite korake od planirane pozicije za ples do svake stanice. Ne zato što ćete zapamtiti tačan broj — već zato što fizička aktivnost hodanja tom putu usvaja u mišićnoj memoriji. Kada vam zatreba voda nakon tri sata, u izmenjenom stanju, u mračnom i gužvanom prostoru, vaše noge će se setiti puta, čak i kada je vaša svesna navigacija manje pouzdana.

- Voda: ___ koraka od moje lokacije. Smer: ___
- Kupatilo (blizu): ___ koraka. Smer: ___
- Kupatilo (alternativa): ___ koraka. Smer: ___
- Zona za odmor: ___ koraka. Smer: ___
- Medicinska stanica: ___ koraka. Smer: ___
- Izađite sa najbližeg plesnog podijuma: ___ koraka. Smer: ___.

Ovo nije preterano. To je ista priprema koju hitne službe, osoblje događaja i iskusni posetioci festivala obavljaju kao deo rutine. Pet minuta provedenih na orijentacionoj šetnji predstavlja najefikasniju meru za smanjenje štete koja je dostupna na bilo kom događaju.

Situacija: Proaktivni odmor nasuprot reaktivnom kolapsu.

THE CENTURION – Telo koje se odmara pre nego što mora, je telo koje pleše do jutra.

Odeljak 6 Vodiča za kretanje definiše kalorijske i fiziološke zahteve za dugotrajno plesanje. Kada je telo u punoj aktivnosti — skakanje, dva koraka unapred, stampanje nogama — ono radi sa umerenom do visokom intenzitetom. Greška koju većina ljudi pravi je da nastavlja sa ovom intenzitetom dok telo ne zahteva zaustavljanje, umesto da izabere odmor pre tog trenutka.

Reaktivni odmor (ono što većina ljudi radi).	Proaktivni odmor (ono što telo preferira).
Plesajte dok vam noge ne zabole. Ignorišite bol u nogama. Plesajte još više. Noge postaju sve insistentnije. Na kraju, telo prisilno reaguje – osoba mora odmah da sedne, oseća vrtoglavicu, ima iscrpljene elektrolite što dovodi do grčeva ili jednostavno ne može da nastavi. Sedenje koje sledi je oporavak od stresa, a ne održavanje sposobnosti.	Planirajte pauzu od 10 minuta na svakih 60-90 minuta aktivnog plesa. Napustite plesni podijum pre nego što telo zatraži to. Sede. Pijte elektrolite. Pojedite bananu iz torbe. Vratite se na podijum pre nego što set ponovo dostigne svoj vrhunac. Pauza je alat, a ne poraz.

Prostor za opuštanje: U mestima koja ga imaju: prostor za opuštanje nije mesto gde idete kada se veče završava. To je mesto gde odlazite na 10 minuta pre nego što se vratite na glavnu plesnu pozornicu. Mnogi lokali namerno dizajniraju prostor za opuštanje sa nižom glasnoćom i nižom temperaturom. Fizička regeneracija po minuti je brža u prostoru za opuštanje nego na ivici plesne pozornice.

Spoljašnji prostor: Prostor za pušenje ili otvorena terasa je najefikasnije okruženje za oporavak koje je dostupno u većini klubova. Ima manju koncentraciju CO_2 nego bilo koji zatvoreni prostor. Niža temperatura. Manja buka. Deset minuta na otvorenom, nakon tri sata, često može biti razlika između toga da izdržite do 8 ujutru i da odete kući u 3 sata.

Ostatak vremena: Sajt ne zahteva da se zaustavi razgovor, da se prekinu kontakti ili da iskustvo umanji. Neki od najzapaćenijih razgovora na festivalima dešavaju se tokom pauza. Osoba koja je plesala četiri sata ima šta da kaže. Zona za odmor je mesto gde se to izražava.

Conga linija: Veliki izjednačivač.

THE CENTURION – Ples koji niko ne može da izbegne, jer svi plešu zajedno.

Sve što je do sada u ovom vodiču bilo obrađeno odnosilo se individualnim veštinama plesa i samopouzdanju na podijumu. Conga linija je izuzetak od svega. Ona ne zahteva nikakve individualne veštine. Svojom strukturom je eksplicitno inkluzivna. Ona prevazilazi sve socijalne barijere na plesu svojim samim postojanjem. I ona je zaista vesela na način koji se razlikuje od svih ostalih iskustava na podijumu.

Linija konge nije retro novost. Ona je najefikasnija društvena tehnologija na plesnom podijumu, sa jednom specifičnom i važnom svrhom: da uključi ljude koji još uvek nisu uključeni u plesanje.

Mekanika – Jednostavna namerno.

Koraci.

1. Napred: napravite jedan korak desnom nogom.
2. Napred: napravite korak levom nogom.
3. Udaran nogom: desna noga lagano se izbacuje na stranu (ne visoko - nizak bočni pokret, otprilike na nivou kolena).
4. Napred, korak levom nogom.
5. Napred, korak desnom nogom.
6. Udaran: leva noga lagano udara u stranu.
7. Korak, korak, udarac - korak, korak, udarac. U muzici u taktu 4/4: korak na 1, korak na 2, udarac na 3, korak na 4, korak na 1, udarac na 2.

Ruke: Stavite ruke na struk ili bokove osobe koja je ispred vas - ne na ramena (nestabilno) i ne oko vrata (neugodno). Ruke lagano počivaju sa strana struka. Nije potreban stisak. Veza je prisustvo, a ne držanje.

Uvod: Osoba na čelu "conga" linije određuje smer. Ostali članovi linije slede. Smer se može promeniti u bilo kojem trenutku - osoba na čelu signalizuje smer pokretima tela. Ostali prate. Nije potrebna sinhronizacija osim sledjenja stopa.

Priključivanje: U kongu se može pridružiti bilo koji deo dužine reda. Premestite se na stranu reda, zakoračite iza poslednje osobe i dodirnite ruke. Vi ste unutra. Red ne staje, ne usporava niti prihvata dolazak novih članova - on jednostavno postaje duži.

Društvena funkcija: Šta "Conga" zapravo radi.

Problem na plesnom podijumu.	Kako konga rešava problem?	Zašto je ovo važno u kontekstu festivala?
Osoba koja drži telefon sa strane i ne pleše – osoba koja želi da bude deo iskustva, ali ne zna kako da uđe na plesni podijum.	Kolona može da prolazi kroz bočne prostore, uzima ljude koji drže telefone i uključuje ih u ples, bez potrebe da oni sami donose odluku o tome. Poziv je fizički – osoba koja je ispred njih u koloni – a zahtevana posvećenost je minimalna.	Uključivanje bez zahteva. Conga traži samo da "stavite ruke ovde i krenete napred". Ovo je najmanja moguća prepreka za učešće na plesnom podijumu.
Kompentativni pritisak individualnog nastupa – osećaj da te posmatraju i ocenjuju kao solistu.	Linija "conga" potpuno eliminiše pojedinačne performanse. Vi ste deo lanca, a ne izvođač. Niko ne ocenjuje vaš "cha-cha" ili vaš "tango" stav. Jedino što je vidljivo je sama linija.	Za osobe sa socijalnom anksioznošću, koje često koriste telefon kao zaštitu na plesnom podijumu, konga je način da se prevaziđe inhibicija, slično tome kako MDMA deluje, ali bez farmakološke intervencije: omogućava društveno učešće bez svesnosti o individualnom nastupu.
Prostor, kao prepreka – osobe koje žele da stupe u kontakt sa drugima na plesnom podijumu, ali nemaju razlog da im se približe.	Linija konga se kreće. To je jedini standardni pokret na plesištu koji uključuje kretanje. Linija konga koja počinje blizu mesta za disk džokeja prolaziće kroz svaki ugao prostora, ako to predvodi osoba na čelu linije.	Ovo je najzanemarenija funkcija konge. Ona spaja različite društvene grupe, preseca celo pločalište, uključuje ljude koji su bili u potpuno različitim prostorima i stvara zajednički trenutak koji te grupe ne bi mogle da imaju bez nje.

Kada se formiraju "conga" linije - i kada da ih započnete.

Prirodni momenti: Linije za "conga" obično se pojavljuju tokom:

*** kasne noći, u periodu najveće radosti kada je energija mase visoka i socijalne granice su najviše prelazne;**
*** prelaza između DJ-eva, kada se energija na kratko menja i ljudi su manje fokusirani na individualna iskustva;**
*** današnjih festivalskih trenutaka na otvorenom, kada vreme, publika i muzika usklađuju zajedničku radost.**

Kako da započnete: Netko mora krenuti prvi. Uhvatite ruku ili dodirnite struk osobe koja je pored vas. Počnite koračiti po određenom uzorku. Dodirnite osobu iza vas. Tri osobe čine "conga" liniju. Ona će se širiti.

Optimal tempo za Conga: Conga ritmovi najbolje zvuče na tempu od 100–130 BPM – to su tempa house muzike i Afrobeatsa gde se obrazac "step-step-kick" prirodno uklapa u ritam koji bubanj i činela označavaju. Na 150 BPM, tempo hard tecna čini da obrazac "step-step-kick" zvuči prebrzo. Na 80 BPM, ritam je previše spor da bi se stvorila energija.

Ruta: Najbolje rute za "congu" obuhvataju celo pločalište za ples, prolaze kroz društvene prostore na ivicama i vraćaju se nazad. Krugom se prikuplja najveći broj ljudi. Linearna ruta (direktno kroz prostor i nazad) je fizički zahtevnija, ali prikuplja manje ljudi.

Sastavljanje celine: od sekcije 0 do sekcije 8.

THE CENTURION – Orijentacija prostora je prvi korak. Sve ostalo je samo ples.

Kompletan vodič za kretanje sada se izvodi na sledeći način: stignite, obiđite prostoriju, mapirajte pet tačaka, zapišite gustinu gužve, identifikujte zone vazduha, izbrojite korake do vode i toaleta, zapišite područje za odmor. Zatim: pronađite ritam, primenite osnovni pokret, uskladite BPM (beat po minuti), pozajmljujte elemente iz tanga i cha-cha kada muzika zahteva, udarajte nogom kada muzika to traži, naginjite se kada je manje više, ostavite telefon, posvetite se svakom pokretu, odmorite pre nego što telo zatraži, vratite se na pod osvježeni.

I kada nastupi trenutak – dovoljno kasno da su društvene barijere srušene, kada energija mase dostigne onu posebnu kvalitetu kolektivne radosti koju dobri festivalski momenti stvaraju – počnite konvoj. Ili se pridružite već postojećem. Konvoj će ići tamo gde ide. Uzimaće sve koji mu padnu na put.

ODELJAK 0 - LISTA ZA PROVERU - ZAVRŠITE PRE NEGO ŠTO VAS MUZIKA PRIVUKNE.

- ☐ Hitne izlazne staze – najmanje dve.
- ☐ Pronalazi se medicinska/prva pomoć stanica.
- ☐ Potvrđena lokacija besplatne vode – ruta je pređena.
- ☐ Potvrđena lokacija kupatila – primarna i alternativna.
- ☐ Prostor za odmor / relaksacija je identifikovan.
- ☐ Zonske zone kvaliteta vazduha – gde je ventilacija najbolja.
- ☐ Gustina mase ljudi - trenutna situacija i očekivana budućnost.
- ☐ Koraci su zapamćeni u telu – voda, toalet, izlaz.
- ☐ Hidriranje u torbi — elektroliti, banana, brazilski orah.
- ☐ Planirana pauza - svaka 60-90 minuta.
- ☐ **Conga linija: opciona, ali dostupna kada se ukaže prilika.**

— — —

Sektor 0 Vodiča za pokret "Recovery Kernel" | Dodajte ovo na početak glavnog vodiča za ples.
Prošetajte prostorijom. Osetite vazduh. Proverite vodu. Pronađite izlaz. Zatim plešite.

Sekcija 1 — Osnova: Tri stvari koje svako telo može da uradi.

THE CENTURION – Pre nego što preduzmete bilo koji potez, postoji princip. Princip je prenos težine.

Svaki oblik plesa - od bečkog valcera do afrobeatsa i berlinskog tehna - zasnovan je na istom fizičkom principu: namernom prenošenju telesne težine sa jedne noge na drugu. Ne radi se o klizanju. Ne radi se o ljuljanju. Ne radi se o izmenjivanju podizanja pete. Već o posvećenoj promeni težišta. To je ono što čini pokret namernim. Ovo je najvažnija stvar u celom ovom vodiču.

1.1 — Prenos težine: Osnovni princip.

Šta izgleda bez njega?	Šta to izgleda?	**Kako da to uradim sada?**
Stopala su čvrsto na podu. Telo se kreće gore-doled bez pomeranja u stranu ili unapred-nazad. Pokret je vertikalan, ali osoba ne ide nigde i nije povezana sa ničim. Ovo je "neravno treskanje" – osnovni pokret kada telo ne zna šta drugo da radi.	U svakom koraku, težina se premešta na jednu ili drugu nogu. Telo uvek ima određeni nagib u datom trenutku. Pokret ima centar gravitacije koji se menja. Osoba izgleda kao da pleše jer donosi svesne prostorne odluke svojim telom.	Stojte sa nogama razmaknutim na širinu ramena. Prebacite svu težinu na desnu nogu. Svu – leva noga može samo lagano da dodirne pod. Sada prebacite sve na levu stranu. Polako. Osetite prelazak. Sada to ponavljajte u ritmu. To je sve. To je osnova za sve ostalo u ovom vodiču.

1.2 — Pronalaženje ritma: Za one koji misle da ne mogu.

Većina ljudi koji kažu da ne mogu da pronađu ritam, zapravo pronalaze drugačiji sloj muzike od glavnog ritma. Elektronska muzika ima višestruke istovremene ritmičke slojeve. Evo najbržeg načina da pronađete onaj koji vam je potreban:

- Slušajte bas bubanj – najniži i najsnažniji zvuk u elektronskoj muzici. Obično pada na takove 1, 2, 3 i 4 u house i techno muzici (tzv. "četiri u podu"). To je najglasniji i najfizičniji element. Osetite ga u grudima, a ne samo u ušima.
- Ako ne možete čuti bubanj zbog buke u prostoru, posmatrajte glavu DJ-a. Većina DJ-eva klimaju glavom na prvom taktu. Pratite to.
- Ako još uvek ne možete da pronađete ritam, posmatrajte jednu osobu koja izgleda opušteno i kopirajte njen ritam kretanja nogu tokom 30 sekundi. Vaš nervni sistem će uhvatiti taj ritam kroz imitaciju pre nego što to vaš svesni um učini.
- Ritmovi koje pronađete ne moraju biti isti ritmovi koje koriste svi ostali. Pola ritma je prihvatljivo. Dva puta brži ritam je prihvatljivo. Pravilo je: pridržavajte se ritma koji ste izabrali.

1.3 — Tri univerzalna koraka

Tri pokreta koja funkcionišu na svakom plesnom podijumu, u bilo kom žanru, za sve nivoe veština. Svi tri se zasnivaju na prenosu težine. Sve tri mogu biti neograničeno modifikovane.

Pomakni se.	Kako da to uradimo?	Šta da radite sa rukama?
The Bounce.	Stojte sa nogama razmaknutim u širini ramena. Kolena su lagano savijena – ne pravite čučanj, samo nemojte da budu zaključana. U svakom taktu, dozvolite kolenima da se malo više opuste, a zatim se vratite u početni položaj. Pokret je gotovo neprimetan sa spolja, ali vas povezuje sa muzikom. Dodajte prebacivanje težine levo-desno na svakih dva takta kako biste pokret učinili vidljivijim. Ovo nije skakanje. Ovo je kontrola telesne težine.	Ostavite ih opuštene sa strana, malo udaljene od tela – ne pritisnite ih uz telo. Dopustite im da se prirodno kreću zajedno sa pokretima tela. Ako ne znate šta da radite sa njima: jedna ruka može da počiva na vašem struku, a druga se može prirodno protegnuti. Izbegavajte preklapanje obe ruke preko grudnog koša – to je fiziološki signal odvajanja, a telo to oseti.
Dva koraka.	Korakom desnom nogom udesno na taktu 1. Spojite levu nogu sa njom na taktu 2. Korakom levom nogom ulevo na taktu 3. Spojite desnu nogu sa njom na taktu 4. Ovo su doslovno dva koraka ponovljena. Dodajte lagani pokret kukova u smeru koraka. Možete se kretati napred, nazad ili u malom krugu uz ovaj korak. Nikada nećete morati da radite ništa drugo ako ovo uradite dobro.	Dva koraka stvaraju prirodno kretanje ruku — suprotna ruka se pomera napred kada se noga pomeri. Dopustite da se to desi. Ako želite da dodate pokret ruku: malo se protegnite u smeru kretanja na koraku, a zatim se vratite prilikom zatvaranja. Ili jedna ruka se lagano podiže na udarcima 1 i 3, a spušta se na 2 i 4. Ruke bi trebalo da izgledaju kao da lebde, a ne da gestikuliraju.
The Lean.	Najefikasnije je na tempu od 130–150 BPM za minimalni tehno. Stopala su razmak između njih širine ramena, težina je izbalansirana. Od kukova – a ne od struka – nagrnite se napred 10 stepeni. Vaša težina sada je na prstima nogu. Glava prirodno klimi u ritmu. Ruke su gde god vam bude udobno. Naginjanje komunicira prisustvo i posvećenost muzici, bez potrebe za bilo kakvim pokretima stopalima. Ovo je zapravo ono što većina redovnih posetilaca berlinskih tehno klubova radi.	Prekrstene ruke na grudima (prihvatljivo u ovom specifičnom pokretu jer se naginjanje napred komunicira angažovanje, a ne zatvorenost). Jedna ruka na bradi. Ruke opuštene uz telo. Ili jedna ruka lagano ispružena sa jedne strane, na srednjoj visini. U ovom pokretu, ono što ruke rade je manje važno od kvaliteta naginjanja. Naginjanje je ključni element.

Sekcija 2 — Pozajmljeni pokreti: Šta nas formalne plesne tradicije zapravo uče.

THE CENTURION — Tango uči nam o nameri. Cha-cha nas uči o sinkopiranju. Stomp nas uči o stabilnosti.

Ne morate imati časove tanga da biste koristili ono što tango nudi. Ne morate imati iskustvo u plesu u dvorani. Ono što formalne tradicije imaju je razvijen vokabular za fizičku komunikaciju, a najkorisnije elemente tog vokabulara možete primeniti na plesnom podu kluba za otprilike pet minuta.

2.1 — Iz Tanga: Okvir, namera, odlučni korak.

NA PODU – Najvrednija stvar koju tango uči za klubovsko plesanje nije određeni korak. To je kvalitet pokreta.

Аргентински танго se zasniva na jednom principu iznad svega: svaki korak je odlučna odluka. U tangu ne postoje polovični koraci. Kada stopalo pokrene, ono to čini sa punom namerom. Telo zna kuda ide pre nego što tamo stigne. Korak izražava izbor.

Ovo je ono što razdvaja plesače koji izgledaju kompetentno od onih koji izgledaju izgubljeno na bilo kojoj plesnoj podlozi. Ne složenost pokreta, već namera koja stoji iza njih.

Princip tanga.	Šta izgleda na plesnom podijumu u klubu?	Kako da ga primenim sada?
U tangu, "okvir" je držanje tela - grudni koš podignut, težina napred na prstima nogu, blago naginjanje unapred od kuka, i održavanje veze između partnera kroz gornji deo tela.	Na pločnoj za solo ples: držanje postaje lično. Grudni koš podignut (ne u vojničkom položaju – opušteno i uspravno). Težište napred, na prstima. Lagano naginjanje napred. Vi ste angažovani sa muzikom, umesto da se udaljavate od nje. Ovo je razlika između nekoga ko izgleda kao da je u klubu i nekoga ko izgleda kao da pripada klubu.	Podignite grudni koš. Ne bradu – grudni koš. Lagano povucite lopatice jednu prema drugoj i dole. Osetite kako se vaša težina premešta napred, na prste stopala. Upravo ste usvojili tango položaj. Sada dodajte ritmično kretanje. Primetite razliku.
POSVEĆENI KORAK: Svaki tango korak se izvodi u potpunosti – bez oklevanja, bez polovičnog dodirivanja tla. Noga ide, stiže na	U kontekstu plesa: kada napravite korak ulevo, napravite ga potpuno ulevo. Kada napravite korak udesno, završite kretnju.	Pokušajte dvostepni koračaji iz odeljka 1, ali ovog puta: potpuno angažujte svaki korak. Stavite desnu nogu napred pre nego što

odredište i to znači.	Neodlučni prelazi težine izgledaju nesigurno. Odlučni prelazi težine izgledaju kao ples. Fizička razlika između nervozne osobe i samopouzdanog plesača često je samo u potpunosti prenosa težine.	pomerite levu. Pustite da težina potpuno padne. Obratite pažnju na to koliko drugačije izgleda i oseća se čak i u ogledalu.
Tango koristi mirovanje kao aktivni muzički element. Zamrzavanje u pravom trenutku je deo plesa, baš kao i kretanje.	Pauza na plesnom podijumu: pronalazak trenutka mirovanja tokom "breakdown"-a ili između fraza i zadržavanje u tom stanju — potpuno nepomični, unutar ritma, slušajući — jedna je od najefektivnijih komunikativnih stvari koje možete uraditi na plesnom podijumu. To govori: Ja znam kuda ide muzika i ja čekam da stigne tamo. Svi oko vas to primećuju, bez obzira što ne znaju zašto.	Sledeći put kada muzika postane veoma tiha: pokušajte da potpuno prestanete. Pripremite se. Sačekajte prvi udarac. Zatim krenite u ritmu tog udara. Biće to neverovatno i izgledaćeti namerno.

2.2 — Od Ča-ča: Sinkopa i kuckanja.

NA PODU – Ča-ča vas uči šta da radite sa "i" – ritmom između ritmova.

Broj za ča-ča – jedan, dva, ča-ča-ča – je sinkopacija: pokret koji se dešava na "i" udarcima između glavnih udaraca. Učenje da osetite "i" udarce otvara ceo prostor između nota u muzici koji većina ljudi ignoriše.

Ča-ča korak (pogodna verzija za klubove).

1. Stojte sa stopalima zajedno. Težina na levom stopalu.
2. Korak desnom nogom malo udesno na taktu 1. Premestite težinu na desnu nogu.
3. Donesite levu nogu u sredinu na taktu 2.
4. Ча-ча-ча: korak desno na "i" pre takta 3, centar u taktu 3, korak desno ponovo na "i" pre takta 4. Tri brza promene težine u intervalu od dva takta.
5. Premestite levu nogu malo levo na peti takt. Ponovite, ogledalo.

Kuk: U ča-ča, pokret kuka je automatski ako je prenos težine ispravan. Kada je sva vaša težina na jednoj nozi, kuk prirodno malo poskoči. Dopustite to. Ne forsirajte pokret kuka – dopustite da prenos težine izazove njega. Forcirani pokret kuka

izgleda mehanički. Pokret kuka koji nastaje kao rezultat prenosa težine izgleda prirodno.

Prijavite se za klub: Nije potrebno da izvršite ceo niz koraka. Ono što vam ča-ča pokazuje je: (1) pokreti kukova kada se pomeri težina — dopustite im, (2) "i" ritam je dostupan vama — ne mora svaki pokret biti na glavnom ritmu, i (3) mali, ritmički precizni pokreti komuniciraju više od velikih, nepreciznih.

2.3 — "The Stomp": Osnovan i ritmičan.

NA PODU – Korak "stomp" je preuzet iz afričkih i afrobit tradicija. On povezuje telo sa podom, umesto da se od njega udaljava.

Stomp je posebno koristan pri višim BPM-ovima (130+ u žanrovima kao što su hard techno, gqom i klub muzika), gde je bas bubanj agresivan i zahteva odgovarajući, snažan fizički odziv.

Osnovni korak.	Varijacija "stomp" koraka.	Šta dodaje alatu?
Cela težina je na levom stopalu. Desno stopalo se podiže 2–3 centimetra. Na udarac bubnja: spuštajte desno stopalo NAZEMLJU sa punom težinom, dodirujući pod istovremeno kada i udar bubnja. Dopustite da pod primi težinu — ne odskakujte nakon udaranja. Resetujte. Menjajte noge.	Dodajte pokret ruku: kada desna noga udara o pod, leva ruka se kreće napred (i obrnuto) – to je prirodan hod. Ovo sprečava problem ukočenih ruku koji može nastati samo udaranjem noge. Pokret ruke treba da bude lagan, a ne dramatičan. Fokus je na nozi. Ruka samo prati pokret.	Koraci drže vas stabilno u prostoriji. Većina pokreta na plesnom podu elektronske muzike je usmerena nagore — skakanje, odskakanje, podizanje. Korak je usmeren nadole — u pod, u ritam. On stvara kontrast koji se tumači kao samopouzdanje i namera. Takođe, on zaista angažuje mišiće liski, gluteusa i fleksora kuka na način koji samo skakanje ne omogućava.

2.4 — Mini-stampanje: Za slučajeve kada nemate dovoljno prostora.

Gustoća publike na festivalima je često velika. Za kompletan "stomp" potreban je prostor. "Mini-stomp" predstavlja osnovni pokret, sa samo 10% celokupnog kretanja:

- Težina na levom stopalu. Desna petna se lagano podiže (ne ceo stopalo – samo peta). U ritmu: peta se namerno spušta nazad na pod. Pokret je gotovo neprimetan sa spoljne strane, ali iznutra izgleda ritmično i jasno.

- Alternativa: podizanje i spuštanje leve pete na prvoj takturi, podizanje i spuštanje desne pete na trećoj takturi.
- Dodajte sa skokom: skočite na 2 i 4, napravite mali korak na 1 i 3. Ovo stvara ritam od četiri otkucaja koji odgovara i bubnju i činelu.
- Mini-stomp je rešenje za situacije kada nema mesta da se sedi, kada je neko vrlo blizu ispred vas i za kasne večeri u prenatrpanoj lokaciji gde nisu mogući veliki pokreti.

Sekcija 3 — Mapa BPM-a: Koja akcija odgovara kojoj atmosferi.

THE CENTURION – Muzika vam govori šta da radite. Samo morate znati kako da slušate svojim telom.

Različiti muzički žanrovi imaju različite opsege BPM-a i različite ritmičke naglaske. Telo prirodno reaguje drugačije na 100 BPM nego na 145 BPM — greška je forsirati pokretni obrazac od 145 BPM na muziku od 100 BPM ili obrnuto. Ovaj mapiranje prilagođava pokrete muzici.

Opseg pulsa.	Žanrovi: * Roman * Priča * Poezija * Drama * Esej * Novela * Biografija * Autobiografija * Specijalizovana literatura * Strip * Scenario * Blog post * Tekst za društvene mreže * Reklamni tekst	Osnovni vokabular za pokrete: * Hodanje * Trčanje * Skačući * Plivanje * Penjanje * Ispružanje * Savijanje * Rotacija * Titranje * Tremor * Kontrakcije * Relaksacija * Koordinacija * Balans * Postura * Pokretljivost * Fleksibilnost * Snaga * Izdržljivost * Brzina * Preciznost * Ritmičnost	Šta treba izbegavati: * Izlaganje visokim temperaturama. * Kontaminaciju. * Oštećenje. * Korisnik koji ima alergiju na bilo koji od sastojaka. * Upotrebu nakon isteka roka upotrebe. * Čuvanje na mestima dostupnim deci. * Kombinaciju sa drugim lekovima bez konsultacije sa lekarom. * Primenu u trudnoći i dojenju, osim po savetu lekara. * Ne koristiti ako je pakovanje oštećeno. * Ne koristiti ukoliko imate bilo kakve medicinske probleme, konsultujte se	Pozajmljena poteza koja odgovara.

			sa lekarom pre upotrebe.	
70–95 otkucaja u minuti.	Hip-hop, R&B, trap, slow jams, reggaeton.	Ritmička sekvenca — širok stav, duboki savitak kolena, polako prebacivanje težine koje traje punih dva takta. Izolovati glavu i sinhronizovati je sa drugim ritmom u odnosu na telo. Skokovi su u kukovima, a ne u kolenima. Rotirati ramena napred tokom jednog takta, a nazad tokom sledećeg.	Brza radnja nogu. Dva koraka kao brz ritam. Skakanje. Veseli evropski klupski pokreti – oni ne pripadaju ovom tempu i će izgledati kao da osoba ne oseća muziku.	Ča-ča kuk - pokret kuka koji nastaje prenošenjem težine, karakterističan za ča-ču, ovde se savršeno primenjuje. Smanjite ritam na pola i izolacija kuka je idealna za ovaj BPM opseg.
96–115 BPM	Afrobit, amapijano, dancjol, baile funk, neki deep house.	Rotacija tela – započinje od glave, spušta se kroz vrat, grudi, stomak i bokove u sekvenci. Dodajte udarac nogom na jaku perkusiju. Konkretno za afrobeat: pokreti su nisko uz tlo, težina napred, kolena savijena. Telo ide DOLJE kada se pogodi ritam.	Evropski klubovski ritam – previše uspravan, previše simetričan za afrobeats. Svaki pokret koji se suprotstavlja poliritmu pokušavajući da pogodi svaki element. Slušajte dominantni ritam i dopustite drugim elementima da padnu tamo gde spadaju.	"Stomp" – posebno u muzici Amapiano, gde je bas bubanj težak i nizak. "Stomp" se spaja sa energijom bas bubnja. Mini-"stomp" je idealan za događaje Afrobeats kada je publika gusto okupljena.
116–126 otkucaja u minuti.	Дип хаус, соулфул хаус, лејт-најт хаус.	Dvokorak je najprirodniji u ovom opsegu. Lagani prenos težine - dopustite da se ceo ritam završi pre nego što se korak zatvori.	Žurba. Deep house nije specifično brz žanr muzike. Uobičajena greška je dodavanje previše pokreta, jer se čini da	Tango okvir i tango pauza – deo muzike gde se bubnjevi smanjuje i ostaju samo semplovi (sekcija "deep house

		Bokovi mogu dodati lagani uzorak osmine (figure-eight). Telo ima vremena da potpuno dođe na mesto. Ruke: lebde, ne gestikuliraju. Postura iz tanga - napredni nagib, angažovana - savršeno odgovara.	postoji prostor — taj prostor je bitan. Jedan čist pokret po frazi je bolji od četiri neizvesna.	breakdown") je savršeno mesto za tango pauzu. Stani. Pripremi se. Sačekaj da se bas bubanj vrati. Pokreni se u ritmu basa bubnja.
126–134 BPM	Хаус, прогресив хаус, класици.	Četiri udarca u minuti sa blagim savijanjem kolena kod svakog udarca. "Dva koraka" dodaju smer. "The jack" (čikaški): kolena se približavaju centru na udarcima 1 i 3, malo se izbacuju napolje na udarcima 2 i 4. Ovo je klasični house pokret i još uvek najprikladniji odgovor na klasičnu house muziku. Takođe je prikladan i "body roll" – grudi napred na udarcu 1, karlica napred na udarcu 3.	Ples "shimmy" iz osamdesetih. Kruženje rukama. Veliki pokreti bez ritmičke veze. U haus muzici, pokret je ugrađen u ritam — ako pokret nije sinhronizovan sa ritmom, izgleda dekorativno, a ne muzikalno.	Ča-ča sinkopacija: u haus muzici, "i" ritam se nalazi između udaraca basa. Ča-ča trojni korak može da se izvede između takova 1-2 i 3-4 — tri promene težine u prostoru od dva takta. Ovo je naprednija tehnika, ali zvuči veoma dobro u haus muzici.
134–145 BPM	Tečno, pičk-tajm haus, trans.	Nagni se napred. Minimalizam je bolji. Težište na prstima nogu. Glava se blago klima u ritmu – ne agresivno, već prisutno. Dva koraka	Preterano opterećivanje tela. Na ovoj brzini otkucaja (BPM), muzika obavlja posao. Pokreti bi trebalo da budu reakcija na muziku, a ne	Tango: namerna korak, pažljiva pauza. Na 140 otkucaja u minuti, tango pauza na kraju duge fraze – jedan takt apsolutne

		mogu i dalje da se koriste, ali ih izvedite manje naglašenim. Udaranje nogom (stomp) je snažno i pada na prvi takt svake četvorotaktne fraze. Ruke: jedna ili obe ruke mogu da se podignu tokom intenzivnih delova, a zatim se spuste tokom smanjenja intenziteta. Podizanje ruku treba da izgleda kao da vas muzika povlači, a ne vi sami ga kontrolišete.	izvođenje iste. Osoba koja se najviše kreće na 140 BPM često izgleda najmanje povezano.	mirovanja – ima izuzetno snažan efekat.
145–170 otkucaja u minuti.	Hard techno, industrial, EBM, gqom.	Korak "stomp". Obje noge su aktivne - desna noga udara na 1, leva noga udara na 3, težina se potpuno prebacuje svaki put. Ruke mogu biti držane napred ili se mogu mahati u suprotnom od noge. Pokret je agresivan i to je prikladno - muzika je agresivna. Trbuh se može naginjati više napred nego kod običnog tek-a. "Stomp" na 150 BPM je kardio trening.	Lagani ritam haus muzike. Spore vibracije dip haus-a. Svaki pokret koji ublažava ono što muzika čini intenzivnim. Tehno muzika zahteva određene fizičke sposobnosti – telo koje ih ispunjava izgleda dobro, dok telo koje ih ne ispunjava deluje izgubljeno.	Potpuni ritam iz odeljka 2.3 – ovo je njegovo mesto. Hard techno je stvoren za ovaj ritam. Mini-ritam se koristi kada je publika gusto spakovana. Tango korak sa namerom – svaki ritam dolazi sa punom intenzivnošću.
160–180 BPM	Drum and bass, jungle, footwork.	D&B korak: ovo je posebno vredno naučiti	Pokušavam da pratim svaki puls ritma. Pri brzini	Udari nogom u ritmu poluvremena.

		jer je BPM zbunjujući dok ne upoznate trik. Bas bubanj je na 80 BPM (polu-tempo), dok je breakbeat između 160 i 180. Premestite se na bas bubanj (80 BPM), a ne na ceo breakbeat. Obrazac koraka: pomeranje težine svake dve mere brzog ritma — otprilike jedan korak svakih 0,75 sekundi. Dodajte lagani udarac pri svakom prebacivanju težine.	od 170 BPM, ovo je fiziološki moguće, ali izgleda histerično i kao da neko prati pogrešan ritmički sloj. Preђite na polovični tempo. Verujte u to.	Ča-ča između dva udarca poluvremena – brzina od 160+ BPM ima "i" brojeve između udaraca poluvremena, a trojni koraci ča-če se savršeno uklapaju u taj ritam.

Odsek 4 — Telefon: Šta on zapravo radi i šta da radite umesto toga.

THE CENTURION – Telefon je štit. Razumite od čega vas štiti.

Telefon na plesu obavlja određenu društvenu funkciju: pruža izgled namernog angažovanja osobi koja ne oseća da ima pravo jednostavno da stoji u prostoru i bude tu. Logika je sledeća: ako delujem kao da radim nešto, ne mogu biti osuđeni što ne radim "drugo" (ples). Telefon nije dokumentacija. Telefon je izlaz iz društvene situacije za koju osoba smatra da nije spremna da se nosi sa njom.

Šta telefon rešava?	Šta zapravo radi?
"Ja sam zauzet(a), stoga nemam obavezu da učestvujem u događajima." Telefon može stvoriti aktivnost koja opravdava izostanak sa plesa, bez potrebe da osoba prizna da ne zna kako se pleše.	To signalizuje tačno šta pokušava da sakrije: nelagodnost. Svako ko je opušten na plesnom podijumu i kratko uzima telefon da proveri nešto, a zatim ga odlaže, se vidi kao drugačiji od osobe koja drži telefon konstantno. Konstantno držanje telefona je vidljivo kao i ono što pokušava da sakrije.
"Dokumentujem ovo za kasnije." Postoji velika vrednost u tome da se zabeleži trenutak. Odličan nastup DJ-a, vrhunac noći, lice prijatelja.	Jedan video je dokumentacija. Dvanaest videa je izbegavanje. Prvi video snima trenutak. Ostali videi doživljavaju trenutak kroz ekran, a ne kroz telo. Obrazloženje za dokumentaciju je opravdano otprilike trideset sekundi. Nakon toga: to je zaštita.

4.1 — Šta raditi umesto telefona?

Uklonite ga potpuno: Ne držite ga u ruci ili u džepu. U džepu ili torbi, ekran okrenut prema dole i na mute. Telefon koji je dostupan nema istu psihološku težinu kao telefon koji je namerno odložen.

Nagib sa rukama zauzetima: Ako ruke moraju biti negde postavljene: jedna ruka na suprotelaktnom laktu, jedan noga prirodno ispružen u srednjoj visini. Ili obe ruke prekrstane opušteno (ne defanzivno – opušteno). Ovo je nagib iz odeljka 1.3 sa pozicijom ruku koja izgleda promišljeno, a ne defanzivno.

Piće kao rekvizit (verzija bez alkohola): Čaša u jednoj ruci daje toj ruci svrhu, stvara prirodnu ravnotežu za pokrete tela i univerzalno se na plesnom podu tumači kao "Ja sam ovde i osećam se udobno ovde." Voda je dobra. Gazirana voda je dobra. Piće ne mora da sadrži alkohol da bi ispunilo ovu društvenu funkciju.

Osoba sa kojom ste: Najefikasnija zamena za telefon je direktan vizuelni kontakt i fizička komunikacija sa osobom koja je došla sa vama. Kretanje

zajedno, bez formalnog plesa – usklađivanje energije, ogledanje pokreta, reagovanje jedno na drugo – je istovremeno zanimljivije od telefona i pokazuje da znate šta radite.

Odsek 5 — Šta zapravo izgleda pogrešno (i šta mislite da je pogrešno).

THE CENTURION – Prag za "neadekvatan izgled" je viši nego što mislite i specifičan na načine koje možda ne očekujete.

5.1 — Stvari koje zaista izgledaju pogrešno.

Prelaz.	Zašto deluje pogrešno?	Popravka.
Motilica u vetrenjači — ruke ispružene horizontalno, mašući gore-dole na nivou ramena u obrascu koji nije povezan sa muzikom.	Pravac pokreta ruku nema ritmičku povezanost sa onim što se čuje. Ruke se kreću jer im je potrebno da negde odu, a ne zato što to zahteva muzika. Izgleda kao da je nekome rečeno "pomaknite ruke" bez objašnjenja zašto.	Ruke se kreću kada muzika to zahteva – u delovima koji podstiču pokret ruku prema gore, dolazi poziv za spuštanje ruke, a tokom pauza (breakdown) se poziva na mirovanje. Ruke koje reaguju na muziku izgledaju namerno. Ruke koje su uvek u pokretu izgledaju kao da su zauzete.
Kontinuirano kimanje glave – brzo kime glavu bez obzira na broj otkucaja u minuti (BPM).	Brzo i kontinuirano klimanje glavom često je znak pokušaja da se pronađe ritam, dok osoba zapravo nije uspela da ga otkrije. Glava se kreće kao zamena za kretanje tela.	Jedan namenski pokret glave za svaku frazu – ne za svaki ritam. Pokret glave je interpunkcija na nivou fraze, a ne reakcija na ritam. Neka telo prati ritam, a glava označava fraze.
"Osamdesete" korak — kretanje naizmenično bez prebacivanja težine, stopala ostaju blizu poda, bokovi su stabilni.	Bez prenosa težine, pokreti izgledaju mehanički jer su mehanički. Stopala se kreću, ali telo ne reaguje. Ovo je kvalitet "MTV promocije sa kratkim frizurama" – to se odnosi na određenu eru plesa koja nije prate muziku.	Kada se desna noga postavi, cela težina prelazi na nju. Bokovi reaguju jer fizika tela to zahteva kada je težina potpuno prenesena. "Šut" postaje dvostepni koračić.
Snimanje telefonom - držite telefon na nivou očiju i snimajte DJ-a tokom dužeg vremenskog perioda.	Kao što je diskutovano u odeljku 4. Dodatni problem: telefon, kada se drži na nivou očiju, blokira lice i neverbalnu komunikaciju osobe, čineći da budu nevidljivi iza ekrana usred prostora koji je dizajniran za interakciju.	Jedan snimak, ugao iz kuka ili visine grudnog koša (bolja slika, manje uznemiravajuće), odmah vratite telefon u džep.
"Ledeno stanje po dolasku" – potpuno	Perioda procene na ivici poda je prirodna i korisna. Perioda	Pridružite se rubu dok procenjujete. Pronađite ritam od

se stoji nepomično usred plesnog podijuma, očigledno procenjujući prostor pre nego što se odluči za bilo kakav pokret.	procene u sredini poda izgleda kao neodlučnost o tome gde treba da se nalazite. Ona poziva na "izraženu visinsku razliku" — pažnju koju pokušavate da izbegnete.	ruba. Uđite na pod već u pokretu. Prelazak sa ruba na pod je posvećenost – dovedite ples.

5.2 — Stvari koje mislite da izgledaju pogrešno, ali nisu.

- Plesanje samo u svom prostoru: ne izgleda pogrešno. Izgleda namerno.
- Oči zatvorene: ne izgleda pogrešno. Izgleda kao da je upućen u muziku – što je tačno.
- Mala, ponavljajuća kretanja: ne izgledaju pogrešno kada su ritmički povezana. Osoba koja izvodi suptilni dvostruki korak tri sata izgleda opuštenije nego osoba koja izvodi pet različitih pokreta za trideset sekundi.
- Ne znajući sve reči pesme: ovo je elektronska muzika. Često tamo nema reči.
- Kretanje na drugačiji način od ljudi oko vas: nije pogrešno. Muzička osetljivost je individualna. Osoba koja reaguje na činelo kada svi ostali koriste bas bubanj, nije pogrešna – ona je pronašla drugi nivo.
- Znojenje: ne izgleda pogrešno. Izgleda kao da ste plesali.

5.3 — Jedan princip koji rešava sve.

✦ PRESUDA — AKCIJA. Razlika između toga da izgledate kao neko ko može da pleše i da ne može, gotovo nikada nije u samim pokretima. Već je u tome da li su pokreti koje radite izvedeni potpuno.

Angažovan mali pokret je uvek efikasniji od neangažovane velike grupe. Ovo je "tango princip" u jednoj rečenici. Osoba koja izvodi dva koraka sa punom prenosom težine i namerom, isti ti koraci tokom cele večeri, u dobrom ritmu sa muzikom – deluje kompetentnije od osobe koja izvodi dvanaest različitih pokreta sa polovičnom težinom i vidljivom nesigurnošću da li ih pravilno izvodi.

Posvetite se potezu koji pravite. Izvedite ga do kraja. Dopustite da sledeći potez proisteče iz njega. U neizvesnosti između poteza živi samosvest – a ne u samim potezima.

Odeljak 6 — Mapa treninga: Ples je vežba ako ga radite na pravi način.

THE CENTURION – Tijelo na 145 otkucaja u minuti tokom tri sata radi nešto. Znajte šta.

Fizička arhitektura okvira programa Recovery Kernel identifikuje intenzivnu i kontinuiranu vežbu kao jednu od najvažnijih nefarmakoloških intervencija za proizvodnju BDNF, dopamina i endokanabinoida (anandamida). Tročasovna set na tehno događaju – ako je telo u potpunosti angažovano, a ne "zaštićeno" telefonom – ispunjava ili premašuje fiziološki prag za značajnu vežbu. Pitanje je koje pokreti pružaju koji benefiti.

Pomakni se.	Glavni mišići koji se aktiviraju:	Kardiovaskularna intenzitet.	Prednosti Recovery Kernel-a.
The Bounce (osnovni).	Kvadriciputni mišići, glutealni mišići, mišići potkolenice (ekscentrično opterećenje sa savijanjem kolena), fleksori kuka uz prebacivanje težine.	Nizak - održiv na neodređeno vreme. Više utiče na držanje tela nego na kardiovaskularni sistem.	Aktivacija endokanabinoidnog sistema putem kontinuiranog ritmičkog kretanja. BDNF počinje da se luči nakon približno 20 minuta kontinuiranog ritmičkog kretanja niskog intenziteta.
Dva koraka (potpuna prenosivost težine).	Gluteus maximus (primarni – svaka promena težine aktivira gluteus na strani na kojoj stojite), abduktori kukova, mišići lista, stabilizatori donjeg dela leđa.	Nizak do umeren - zavisi od veličine prenosa težine i tempa.	Vežbe za stabilnost kuka. Kontinuirani bočni prenos težine direktno je uporediv sa vežbama hodanja uz elastičnu traku – vežba za prevenciju povreda kolena i kuka. Клубни ples kao trening za bočnu stabilnost.
The Stomp (pun).	Mišići liski (apsorpcija udarca), kvadriceps (sila pri slijetanju), glutealni mišići (prenos težine), prednji tibijalni mišići (faza podizanja), fleksori kuka.	Umerena do visoka intenzivnost, sa tempom od 140+ BPM – ritmično koračanje u tempu hard tecna predstavlja pravu plioometrijsku vežbu.	Na 150 otkucaja u minuti: ritam je uporediv sa časom kardio treninga po pitanju potrošnje energije. Problem grčeva u nogama (deo B dodatka) je ovde delimično

			rešen – mišići lista i fleksori kuka rade punim kapacitetom. Elektroliti su važni.
Kretanje tela (od grudi do kukova).	Mišići koji ispružaju kičmu, trbušni mišići (kontrolisana aktivacija tokom rotacije), bočni mišići (rotacija ako se dodaje), fleksori kuka.	Nizak – ali rad na mobilnosti kičme.	Mobilnost kičme. Osobe koje redovno izvode pokrete "body rolling" u klubovima, obično imaju bolju fleksibilnost kičme nego one koje to ne rade. Pokret "roll" je kontrolisana artikulacija segmenata kičme — slično pozi mačke i krave iz joge, ali u ritmu od 128 BPM.
Ruke gore (dugotrajno podizanje i zadržavanje tokom vežbi).	Deltoidi (prednji i bočni), trapezijus (gornji), stabilizatori rotatorke.	Nizak – ali rad na izdržljivosti ramena.	Osoba sa podignutim rukama tokom petominutnog treninga obavlja izdržljivu izometrijsku radnju na mišićima ramena. To nije beznačajno. Takođe, to objašnjava zašto period spuštenih ruku nakon dugog intervala podizanja ruku deluje kao olakšanje — jer su mišići ramena umorni.
Lean (kontinuirano).	Core (izometrijska vežba – napredni položaj zahteva konstantnu stabilizaciju od strane transeverse abdominis i kosih mišića), fleksori kuka, ekstenzori kičme.	Slabo, ali konstantno aktiviranje mišića trbušnog zida.	Naginjanje napred u Berghainu tokom šest sati predstavlja intenzivan trening mišića trupa. Umor u donjem delu leđa nakon dugih setova elektronske muzike je delimično posledica konstantne izometrične kontrakcije mišića usled naginjanja

			napred, a ne samo zbog stajanja.

6.1 — Sagorevanje kalorija po stilu plesa.

Pitanja o stilovima plesa i kontekstu mesta održavanja događaja.	Približan broj kalorija koje se sagorevaju na sat.	Ekvivalentna vežba.
Držanje telefona, minimalno kretanje (obično za mnoge posetioca festivala).	80–120 kalorija/sat — ekvivalent stajanju.	Stanje. Ne vežba.
Koraci sa dva prebacivanja težine, umjerena težina, haus muzika.	250–350 kalorija/sat.	Brzo hodanje. Značajna aktivnost.
Pun pogodak sa dva koraka, techno, 130–145 BPM.	350–450 kalorija/sat.	Vožnja bicikla umerenim tempom. Prava kardiovaskularna vežba.
Puni ritam za hard techno, između 145 i 160 BPM.	450–600 kalorija/sat.	Aero-bic klase, trčanje. Visoko intenzivna, kontinuirana aktivnost.
Angažovanje celog tela — rotacije tela, podizanja ruku, stampanje nogom, kontinuirani pokreti.	500–700 kalorija/sat.	HIIT (visokointenzivni intervalni trening) na umerenoj intenzitetu. Zbog toga ljudi na događajima sa visokom potrošnjom energije sagorevaju više kalorija nego što očekuju, i zbog toga je nadoknada elektrolita obavezna.

Podaci o potrošnji kalorija objašnjavaju zašto nastaju grčevi u nogama, zašto dolazi do dehidracije elektrolita i zašto je hrana važna tokom dugog festivalskog dana. Ako telo sagoreva 500 kalorija na sat tokom četiri sata, to znači da vrši rad od 2000 kalorija. Hot dog iz automata ne zadovoljava tu potrebu. Pogledajte deo o nutritivnim vrednostima u Dodatku.

Odeljak 7 — Konkurentska dimenzija: Mi smo prirodni konkurenti i to je u redu.

ЦЕНТURION – Osoba sa privlačnim izgledom u sobi nije ometanje. Ona je deo informativnog okruženja.

Pločnica je društveni prostor. Uvek je bila takva. Rane klubove house muzike u Čikagu i "voguing" žurke u Njujorku bile su izričiti prostori za takmičarske nastupe. Tamna atmosfera i anonimnost berlinske techno scene delimično predstavlja uklanjanje vizuelnog aspekta takmičenja, ali to ne eliminiše takmičenje, već samo menja ono oko čega se takmiči (dubina iskustva, muzičko znanje, fizička izdržljivost).

Pretendovanje da takmičarski socijalni aspekt ne postoji čini iskustvo manje iskrenim i teže navigabilnim. Direktno priznavanje ovog aspekta ga čini korisnijim:

Konkurentna stvarnost.	Kako droge interaguju sa njim?	Kako se veštine plesa povezuju sa tim?
Ljudi ocenjuju jedni druge na plesnom podijumu. Način na koji izgledate, kako se krećete, da li delujete kao da znate gde ste — sve to se registruje u društvenom smislu. Ovo nije patološko. To je ono što se dešava kada su ljudi zajedno u socijalnom prostoru.	Oslobađanje oksitocina uzrokovano MDMA i smirenje kortikolimbnog sistema uzrokovano alkoholom oba smanjuju percepciju važnosti socijalne evaluacije. Samokritičnost koju aktivira takmičarski aspekt je farmakološki ublažena. To je delimično razlog zašto se ove supstance koriste u društvenim plesnim kontekstima.	Veštine plesa menjaju doživljaj takmičarskog aspekta, pretvarajući ga od nečega što treba da se kontroliše u nešto sa čime se može interagovati. Osoba koja zna kako da se kreće ne konkuriše anksiozno — ona doprinosi vizuelnom i fizičkom okruženju prostorije. Kvalitet prostorije se podiže kada ljudi dobro plešu.
Dosadan problem: postoji specifična vrsta dosade koja nastaje između vrhunaca, tokom seta koji baš ne prolazi, dok se čeka muzika ili neko. Ova dosada je društveno neprijatna kada drugi deluju angažovanije.	Ova supstanca smanjuje uticaj dosade tako što umanjuje njenu emotivnu težinu. Dosada je prisutna, ali ima manji značaj. Ovo je legitimna funkcija društvenih supstanci — ali to je i funkcija koju ples ispunjava bez farmaceutskih troškova.	Aktivno fizičko angažovanje sa muzikom potpuno eliminiše dosadu. Fiziološki je nemoguće biti dosadan dok se iskreno pleše. Telo koje je posvećeno ritmu muzike nije dostupno za dosadu. Ovo je prirodni odgovor tela na dosadu.

7.1 — Interakcija pitanja i odgovora: Društveni ples bez neugodnosti.

Društveni aspekt plesnog podijuma ima neverbalni jezik. Učenje i doprinos mu:

- Kontakt očima: kratak, topli pogled, vraćen prema muzici. Ne preterano posmatranje, niti izbegavanje. Trenutak međusobnog priznavanja između ljudi koji se kreću u istom prostoru — koji traje možda dve taktove — je najmanja celina društvene komunikacije na plesnom podijumu.
- Ogledanje: nesvesno usklađivanje pokreta sa osobom koja se nalazi u vašoj blizini je prirodno ljudsko ponašanje. Kada se to dogodi uz međusobnu svest, to je jedno od najprijatnijih društvenih iskustava koje su dostupna u klubu. Nijedan od ljudi ne mora formalno da predloži to. Ono nastaje iz blizine i odgovaranja na muziku.
- Poziv: U situacijama kada je partnerski ples prikladan, poziv se gotovo nikada ne izražava verbalno. Lagani nagib tela prema drugoj osobi, premeštanje težine koje stvara prostor na jednoj strani, dugotrajan kontakt očima tokom zajedničkog muzičkog trenutka – to je rečnik. Odgovor može biti ogledalo ovog nagiba ili nastavak orijentacije dalje. Oba su potpuni i validni načini komunikacije.
- Krug: Kada se u gomili otvori prostor i ljudi počnu formirati krug, krug je poziv. Ulazak u krug znači prihvatanje da će vas svako prisutan videti. Ovo nije pretnja — ovo je verzija plesnog podijuma za "uzimanje mikrofona". Uđite samo ako ste spremni da se potpuno posvetite onome što radite. Ne morate raditi nešto izvanredno. Morate uraditi nešto kompletno.

ODELJAK 8

* Uvek imajte na umu da je traženje medicinske pomoći nikada nije znak slabosti.
* Ako imate bilo kakvih pitanja ili nedoumica, slobodno se obratite lekaru ili drugom kvalifikovanom zdravstvenom radniku.

ODELJAK 9

[Prazan paragraf]

Biblioteka klasičnih pokreta.

Electric Slide · Running Man · Roger Rabbit · The Spin · The Train · Russian Doll · I još mnogo toga.

Dance Entropy · Muzički klub za starije osobe · Međugeneracijski centar.

Svaka generacija je izumila neki pokret. Svaki pokret i dalje postoji.
Čovek koji pleše od pre nego što ste vi rođeni, ima šta da vam pokaže. Prestani da se ponašaš kao da si bolji. Uči od njega.

Sekcija 8 — Biblioteka klasičnih pokreta.

THE CENTURION – Ovi pokreti su opstali jer funkcionišu. Naučite ih.

Svaki pokret u ovoj kolekciji je živi kulturni artefakt. Izmišljen je od strane određene zajednice, u specifičnom muzičkom kontekstu, da bi izrazio nešto što reči nisu mogle. "Running Man" nastao je tokom perioda takmičenja u breakdance-u.

"Electric Slide" je potomak karipskih linijskih plesa. "Roger Rabbit" se pojavio u određenom trenutku crnačke muzičke kulture. Poznavanje ovih pokreta znači poznavanje njihove istorije, čak i kada ih izvodite u mračnoj sobi na 128 BPM.

Svaki pokret uključuje: korak po korak uputstva, raspon BPM (broj otkucaja u minuti) u kojem funkcioniše, žanr iz koga potiče i šta ga čini lepim u odnosu na ono što ga čini lošim.

8.1 — Formacije i grupni pokreti.

Ovi pokreti zahtevaju najmanje dve osobe i najbolje se izvode u grupama. Oni su "lepak" svake plesne podloge – pokreti koji stvaraju zajednicu, a ne samo demonstraciju.

Električni slajd.

Electric Slide - Marcia Griffiths, 1976. Postala je popularna pesma za ples tokom 1980-ih i 1990-ih godina.

Uzorak koraka.	Vreme.	Šta čini da nešto izgleda dobro?
Faza 1 – DESNO: Pomaknite desno stopalo udesno. Stavite levo stopalo da se sastane sa njim. Ponovo pomaknite desno stopalo udesno. Dodirnite levo stopalo pored desnog (bez opterećenja). To su četiri koraka, pomeranje udesno. Faza 2 – LEVO: Obrnuto. Pomaknite levo stopalo ulevo. Stavite desno stopalo da se sastane sa njim. Ponovo pomaknite levo stopalo. Dodirnite desno pored levog. Četiri koraka ulevo. Faza 3 – UNAZAD: Stavite desno stopalo nazad. Stavite levo stopalo nazad. Stavite desno stopalo nazad. Dodirnite i tapšajte levo pored desnog. Četiri koraka unazad. Faza 4 – ROTACIJA: Napred stavite levo stopalo sa	Najbolje je izvoditi uz tempo od 90 do 120 BPM. Pogodno za različite žanrove kao što su R&B, pop i gospel. "Electric Slide" je osmišljen tako da se prilagođava mnogim pesmama - ritam je dovoljno univerzalan da se može primeniti na različite tempa.	Slajd je SLAJD, a ne korak. Stopalo se zapravo kreće po podu – treba da bude čujan lagani zvuk trenja. Ako podižete stopala i pravite korake, plešete drugačiji ples. Držite stopala blizu poda. Dodir na kraju svake faze je jasan ritam mirovanja – ne žurite ga.

četvrt-okretom ulevo (sada se okrenuti prema). Zato linijski plesa funkcionišu – svi gledaju u istom pravcu i zajedno se okreću tokom koreografije.		

Formiranje reda: Svi se okreću u istom pravcu, u redovima. Snaga "Electric Slide" plesa je vizuelna sinhronizacija — svi se kreću identično, istovremeno se okreću i zajedno gledaju sledeći zid. Pridruživanje redu je jednostavno: pozicionirajte se na kraju reda, posmatrajte osobu koja je pored vas tokom jednog ciklusa, a zatim se pridružite na sledećem okretanju. Ne morate da najavljujete sebe. Jednostavno se pridružite.

Voz / Vežba "Ruke na ramenima"

"The Train / Shoulder Groove" - omiljena pesma kluba tokom više decenija.

Dve ili više osobe, svaka stavlja obe ruke na ramena osobe koja je ispred nje. Osoba ispred određuje smer. Svi slede. "Groove" je prenos težine i ritmično kretanje sinhronizovano kroz lanac - kada osoba ispred pomeri težinu udesno, taj osećaj se prenosi nazad kroz ruke. Lanac se kreće kao jedan organizam.

- Dodirnite RAMENA, a ne vrat - položaj ramena treba da bude udoban i stabilan. Dodir vrata je invazivan. Dodir kukova je intiman. Ramena su socijalno neutralna zona.
- Hvat je lagan – opušten, ne stisnut. Ruke prate kretanje ramena umesto da ga usmeravaju.
- Vodič vodi voz: napred, u krug, uvija se kroz guštinu ljudi. Najbolji vozovi ne idu pravom linijom — oni se savijaju, menjaju smer, obilaze svaki kutak prostora. Kao kongo linija, ali gušća i sinhronizovanija.
- U vozilu se stvara ritam: svaki pokret osobe se oseća od strane osobe iza nje. Sinkronizovano skakanje u lancu proizvodi efekat talasa koji je izrazito prijatan — telo prima ritam druge osobe preko ruku i pojačava ga nazad.

Žanr/Tempo: Radi na tempu od 110-130 BPM. Najbolje se uklapa u house muziku i R&B. Može se prilagoditi bilo kojem tempu gde je moguć održivi ritam za grupu.

Ruska lutka.

Ruske lutke / Ugniježđene formacije.
LGBT+ kultura klubova i prostori za grupno slavlje.

Dve osobe (ili tri ili više), postavljene tako da je viša osoba iza niže osobe, sa rukama opušteno omotanih oko struka ili bokova niže osobe, a obe sinhronizovano se kreću. Kao Matrioška lutke – jedna unutar druge, istog oblika ali različitih veličina, koje se kreću kao jedno.

- Spoljašnja osoba (iza) prvo prilagođava svoj ritam pokretima unutrašnje osobe — nemojte pokušavati da vodite iz pozadine. Osetite šta radi osoba ispred vas i pratite to. Zatim postepeno uskladite pokrete. Unutrašnja osoba će osetiti sinhronizaciju i približiće se.
- Položaj ruku: labavo oko struka sa zadnje strane, bez stiska. Kontakt je prisustvo, a ne držanje. Osoba može u bilo kojem trenutku da se "oslobodi" – ovo je društveni ples, a ne ograničavanje.
- Ovaj potez naglašava razliku u visini: najbolje izgleda kada postoji očigledna razlika u visini. "Ugnježđivanje" je doslovno – osoba koja je niža deluje kao da je "ugnježđena" unutar zagrljaja osobe koja je viša.
- Ruska lutka se može proširiti: treća osoba može stati iza spoljašnje osobe i omotati je na isti način. U trenucima velike radosti, "gniježđenje" može biti duboko tri ili četiri puta. Tada se to transformiše u verziju voza.

Kada se dešava: Spontano, u trenucima velike zajedničke radosti. Može biti inicirano stavljanjem ruku na struk osobe koja je ispred vas tokom pesme koja povezuje – ako ta osoba odmakne unazad umesto da zakorači napred, imate "rusku lutku". Ako osoba zakorači napred, ona nije zainteresovana za ovaj pokret. Oba odgovora su potpuna.

Masaža ramena u grupnom okruženju.

Festival "Grudi na ramenima" i prostori za grupno slavlje – pojavljuje se u velikim grupama.

Ne zvuči kao što se čini. U grupnom plesu, ovo označava spontani kolektivni pokret gde krug ili grupa počinje da pleše, a istovremeno daje osobi pored sebe lagani pritisak na rame ili masažu u ritmu. Svi istovremeno primaju i daju.

- Stojte u labavom krugu ili redu. Leva ruka na levom ramenu osobe koja je sa vaše leve strane. Desna ruka na desnom ramenu osobe koja je sa vaše desne strane. Sada se opustite i uživajte u ritmu. Kada čujete bas, svi istovremeno nežno pritisnite ramena. Pustite. Ponovo pritisnite na sledeći bas.
- Istovremeno davanje i primanje stvara specifičan osećaj zajedništva – vi ste istovremeno i negovatelj i primalac. Ovo je jedan od retkih vidova plesa koji eksplicitno izražava uzajamnu brigu kao deo samog pokreta.
- Ritmički puls treba da bude na prvom i trećem taktu, ili na jakom taktu fraze. Koordinisano, lagano, ritmično jasno.
- "Žleb za rame": neke grupe koriste ovo kao dodatak plesu u mestu — jedna ruka na ramenu najbliže osobe, prenosanje težine u skladu sa muzikom, a ruka se nežno kreće zajedno sa telom. Manje formalno od konge, manje strukturirano od "voza", i intimnije od linijskog plesa.

8.2 — Arhiva iz osamdesetih godina.

Ovi pokreti nastali su kao rezultat specifične konvergencije: uspona muzičkih video spotova, aerobik kulture, fuzije novotalasa i hip-hopa na početku decenije, i eksplozije breakdance-a. Oni su ugrađeni u vizuelni kulturni trenutak. Kada ih izvodite, vi se referišete na nešto.

Pomakni se.	Uzorak koraka.	Odakle je / epoha	BPM / žanrovska pripadnost
Trči, trči, trči.	Ovo je pravi potez. Stojte sa stopalima zajedno. Ispravite levo stopalo malo napred, a istovremeno podignite desno koleno prema grudima, desna ruka se maše nazad. Istovremeno: postavite levo stopalo, ispružite desno stopalo nazad, a levo koleno se diže, leva ruka se maše nazad. Iluzija: izgledate kao da trčite na mestu, ali ne idete nigde. Ključ je u izmeničnom podizanju kolena – bez podizanja kolena, to je trčanje na mestu. Sa podizanjem kolena: "Čovek koji trči".	Popularizovano od strane MC Hammera i Bobbyja Browna, između 1988. i 1990. godine. Uticaj aerobika sa velikom energijom tog perioda je direktno vidljiv – pokret je kardio. Postalo je univerzalni simbol tog vremena i proširilo se na kulturu rave u ranim danima britanske scene.	90-120 BPM. Хип-хоп, rani haus, pop. "Čovek koji trči" na tempu tehno muzike (130+) vrlo brzo postaje fizički zahtevan — pogodan je kao kratak pokret, a ne kao dugotrajan u tim brzinama.
Roger Rabbit	Započnite sa stopalima zajedno. Odmaknite desno stopalo unazad, istovremeno podižući levo koleno (skok). Spustite levo stopalo nazad. Ponovo odmaknite desno stopalo unazad (vučenje). Donosite desno stopalo napred da se sastane sa levim. Karakterističan element je obrazac "skok-vučenje-zatvaranje" – stopalo se vuče unazad po	Hip-hop krajem 1980-ih. Ime dolazi po skakućem trčanju lika iz crtaća. Popularizovan u kulturi muzičkih video spotova zajedno sa MC Hammerom. Pokret ima živahnu, karikaturalnu notu — težina je lagana, pokreti su igrivi, a usporavanje je namerno.	85-115 BPM. Хип-хоп, old-school R&B. "The Roger Rabbit" je specifičan pokret iz ere hip-hopa - on deluje nostalgično u većini savremenih mesta, ali kao topla nostalgija kada se izvodi sa posvećenošću.

	podu, a ne koraka se čisto.		
Crv.	Potpuna angažovanost celog tela. Počnite u položaju za sklepe. Spustite kukove do poda, podižući glavu i grudni koš – talas se širi od glave do kukova. Zatim podignite kukove, spuštajući glavu – talas se menja. Ponovite dok se krećete napred. "Crv" je valjanje celog tela koje se odvija po podu. Upozorenje: ovo je vežba koja se izvodi na podu. Pod u klubu tokom vrhunca posete nije higijenski ambijent. "Crv" je namenjen za određene trenutke i specifična mesta.	Kultura breakdanca, kasne 70-e godine - 80-e godine. Jedan od osnovnih pokreta na podu u breakingu. Još se pojavljuje na takmičenjima u plesu, u određenim nostalgičnim trenucima u klubovima, i kada je neko u grupi dovoljno slobodan da se posveti pokretima na podu.	Bilo koji tempo – crv je nezavisan od tempa. Izvedite ga kao izjavu, a ne kao ritmičan pokret. Izvedite ga jednom, potpuno, i vratite se u položaj stajanja.
Robot.	Izolujte svaku pokretnu tačku sa namernom mehaničkom pauzom između pozicija. Robot nije namenjen samim pokretima – već je važna namerna pauza između pokreta. Svaki prelazak je zamrzavanje, a zatim mehanični restart. Ramena, lakti, zglobovi, kukovi, kolena se kreću kao zasebne artikulisane komponente sa zaključanim zglobovima.	Era funka i soula, sredina 70-ih godina. Povezana je sa prvim nastupima Michaela Jacksona, a zatim popularizovana u eri brejkdansa. "Robot" je preteča svih pokreta zaključavanja i istezanja koji su usledili.	Sporiji do srednji tempo - 80-110 BPM. Dobro funkcioniše u trenucima muzičke pauze ili prekida. Robot koji svira u tišini (ili skoro tišini) je posebno efikasan.
Moonwalk.	Stojte sa stopalima zajedno, oba ravno na podu. Povucite levo stopalo unazad dok se podižete na prste desnog stopala.	Majkl Džekson, televizijski nastup na događaju "Motown 25" iz 1983. godine. Jedan od najpoznatijih plesnih pokreta u	88-112 BPM. Najbolje za pop, R&B i soul muziku. "Moonwalk" je izražajan pokret. Izvedite ga

	Istovremeno, spustite desno stopalo ravno na pod dok levo stopalo diže na prste i klizi nazad. Iluzija zahteva: (1) da stopalo koje se kliza ostane ravno na podu, (2) da je stopalo koje se podiže jasno na prstima, (3) da prenos težine između stopala bude kontinuiran i glatko. "Moonwalk" Majkla Džeksona je 70% o rukama – mehanički pokreti ruku prate svaki klizaj.	istoriji. Poticao je od stilske koreografije pod nazivom "the backslide" koja je postojala u funk sceni pre nego što ju je Džekson formalizovao i uzdigao.	jednom tokom pravog trenutka u pravoj pesmi i to će biti nezaboravno. Ako ga ponavljate tokom cele večeri, postaje performansa.
Ples bezbednosti.	Tehnički gledano, koreografija iz videa grupe Men Without Hats iz 1982. godine – širok stav, ruke ispružene sa strane ili podignute, neka vrsta slobodnog skakanja i gestikulacije rukama. U opštim crtama: sve što odražava energičnu, bezbrižnu, pomalo srednjevekovnu atmosferu tog vremena. Skokovi. Mašenje rukama. Izraz lica ne odgovara nivou koordinacije. Ovo je ispravan estetski izraz.	New Wave, 1982-1985. "The Safety Dance" je pokret za muziku koja sebe ne shvata tako ozbiljno kao techno. To je prethodnik specifičnog kvaliteta nesvesne radosti koju će kasnije preuzeti rave kultura.	120-140 BPM. Novi talas, sinti-pop, neka elektronska muzika inspirisana osamdesetim godinama. Naglasak je na veseloj haotičnosti, a ne na preciznosti. Bitno je odustati, a ne primenjivati tehniku.

8.3 — Arhiva iz devedesetih godina.

Devedesete godine su bile najinovativnija decenija u istoriji američkog popularnog plesa. Hip-hop, R&B i ranija klubska scena istovremeno su stvarali nove pokrete, a muzički spotovi su ih distribuirali širom sveta u roku od nekoliko nedelji nakon njihovog nastanka. Mnogi od ovih pokreta imaju legitimne afričke i karipske korene koje je komercijalna era zamutila – zaslužuju da se izvode uz svest o tome odakle zapravo potiču.

Pomakni se.	**Uzorak koraka.**	**Nisam dobio nikakav tekst za prevođenje. Molim, unesite tekst koji želite da prevedem na srpski jezik.**	**BPM / žanr**
Ne znam šta je "The Cabbage Patch". Molim vas, dajte mi više informacija.	Stojte sa nogama razmaknutim u širini ramena, kolena blago savijena. Obe ruke kruže ispred tela u istom pravcu - ili obe u smjeru kazaljke sata, ili obe u suprotnom smeru - na visini približno grudima. Ruke izvode neprekidni kružni pokret kao mešanje. Telo se blago okreće zajedno sa krugovima ruku. Glava može da klimne u istom ritmu. To je upravo ono što zvuči i izgleda potpuno ispravno kada se radi posvećeno.	Rani 90-ih hip-hop, popularizovan od strane Gucci Crew II (1987). Nazvan je zbog toga što pokret ruke podseća na pružanje u gomilu kupusa. Jedan od najprepoznatljivijih pokreta tog vremena. "Cabbage Patch" se izvodi iskreno - ne postoji ironičan način da se to uradi.	85-115 BPM. Хип-хоп, старошколски R&B. "The Cabbage Patch" u savremenom kontekstu zvuči kao nežna nostalgija. Izvedite ga u pravi trenutak i u pravoj pesmi, i publika će to prepoznati.
Pantiloni.	Stopala široko razmaknuta, prsti usmereni na spolja. Ispustite kolena na strane i ponavljano ih vraćajte zajedno — kolena se otvaraju i zatvaraju kao krila leptira. Ovo je varijanta "leptira" koja se izvodi nogama, a ne rukama (varijanta sa mašanjem rukama se obrađuje drugde	Hip-hop i dancehall fuzija iz ranih 90-ih. "Butterfly" ima više izvora – verzija sa rukama pojavila se u kulturi aerobika, dok je verzija sa nogama nastala istovremeno u hip-hopu i dancehallu. Verzija sa nogama je originalna i ispravna.	90-120 BPM. Хип-хоп, денсхол, R&B. "The Butterfly" najbolje funkcioniše sa širokom, niskom postavkom - ako su stopala previše uska ili kolena se ne otvaraju dovoljno, efekat se gubi.

	kao ono što SE NE TREBA raditi). Pravilni "leptir" se izvodi nogama. Širok stav, ritmično otvaranje i zatvaranje kolena na stranu.		
Ples Humpty Dumpty.	Atribuirano Šoku G iz grupe Digital Underground, koji nastupa kao Humpty Hump. Pokret: labav, sa naglaskom na kukove i blago nagnut prema napred, sa malo "nosom", uz namerno preterane i nepredvidive pokrete ruku. "Humpty Dance" je specifičan jer se radi o namernoj nespretnosti, sinhronizovanoj sa preciznom muzičkom ritmom. Ironija je u tehnici: "slučajni" pokreti su sinhronizovani sa ritmom, iako izgledaju haotično.	1990. Digital Underground. Jedan od prvih pokreta koji je imao instrukcijski karakter - sama pesma vam govori kako se izvodi. "Humpty Dance" je pokret koji je uspostavio princip da namerno izgledanje neuspesno, u ritmu, je prihvatljivo i poštovano.	90-110 BPM. Хип-хоп, sa elementima funka. "The Humpty Dance" je svojevrsna dozvola – ona govori da na plesnom podijumu potpuna iskrenost i tehnička nesavršenost su obe prihvatljive.
The Tootsee Roll	Korak desno, prebacivanje leve noge iza, korak desno, dodir levom nogom pored desne - četiri brojanja. Zatim ponovite sa levom stranom. Ovo je osnova koraka. Verzija za ruke: obe ruke se protežu napred, a šake prave kružne pokrete (rolanje unapred) u ritmu sa koracima. Kada se korak radi desno, ruke se rolaju desno. Pesma grupe 69 Boyz (1994) opisuje ovaj pokret dok ga izvode - jedna od najjasnijih instruktivnih pesama	1994, 69 Boyz. Scena miamijskog basa. "The Tootsee Roll" je regionalni ples koji se proširio nacionalno putem muzičkog videa. On predstavlja poseban doprinos scene miamijskog basa / "booty" muzike kulturi plesa.	90-110 BPM. Хип-хоп, Мајами бас, R&B. Najbolje se izvodi u grupama gde se koreografski elementi mogu kombinovati kako bi se stvorio vizuelni efekat jedinstvenosti, slično kao kod linijskog plesa.

	za ples tog vremena.		
The Kid 'n Play	Dve osobe stoje jedna naspram druge na udaljenosti dužine ruke. Osoba A udara desnom nogom prema levoj nozi osobe B. Osoba B izbegava udarac istovremeno udarajući svojom desnom nogom. Osoba A izbegava udarac istovremeno udarajući levom nogom. Dve osobe naizmenično koriste udarce nogama u ritmu koji ih spaja bez sudara. Poteškoća i veština su u preciznosti vremena – nijedna osoba ne dobija udarac, a udarci izgledaju kao da prolaze jedno kroz drugo.	Kid 'n Play, 1988-1991. Ime je dobijeno po duetu i njihovom filmu "House Party" i popularizovano od strane njih. To je fundamentalno kolaborativan potez — ne može se uraditi samostalno. Kid 'n Play je kompetitivni partnerski potez tog vremena.	90-115 BPM. Хип-хоп, R&B. Ovaj pokret zahteva voljnog partnera i oko trideset sekundi vežbanja koordinacije pre nego što ga pokušate u javnosti. Počnite polako, uspostavite ritam, a zatim povećajte brzinu.
Macarena.	Desna ruka ispružena napred (dlan prema dole). Leva ruka ispružena napred (dlan prema dole). Desna ruka rotirana, dlan prema gore. Leva ruka rotirana, dlan prema gore. Desnom rukom do levog ramena. Levom rukom do desnog ramena. Desnom rukom iza glave. Leva ruka iza glave. Desnom rukom na levoj kuku. Leva ruka na desnom kuku. Обе ruke iza. Обе ruke se pomaknu napred. Tresenje kukova. Četvrtina okreta levo. Ponovite.	Los del Rio, 1993. Originalno španska pop pesma sa uticajem flamenka. Postala globalni fenomen 1996. godine. "Macarena" je najuniverzalnije prepoznatljiv plesni ritam decenije. Pojavljuje se na venčanjima, sportskim događajima i bilo gde gde grupa ljudi pokušava da pleše zajedno, bez obzira na individualne sposobnosti.	104 BPM, tačno – originalna pesma. Radi u rasponu od 95 do 115 BPM. "Macarena" je potpuno neovisna o žanru i pojavljuje se tamo gde god se pojavi pesma. Njena snaga je univerzalnost.

8.4 — Savremeni arhiv (2000-ih – danas).

Savremeni popularni plesni pokreti se šire drugačije nego u 80-im i 90-im godinama – društvene mreže i kratki video snimci zamenjuju muzičke spotove kao primarni način prenošenja. Pokret može postati poznat širom sveta za samo 48 sati. Vreme trajanja je kraće. Međutim, sami pokreti često se referišu na starije tradicije, što im daje veću dubinu nego što njihovo viralno poreklo sugerira.

Pomakni se.	Uzorak koraka.	Порекло / на шта се односи.	BPM / žanr
The Dougie.	Prebacivanje težine levo. Dopustite da leva ramena padne napred i nadole dok se težina premešta na levu stranu - to je lagani pokret ramenom. Ponovite sa desnom stranom. Ključni element je spuštanje ramena, a ne kretanje stopala. Stopala su relativno stabilna. Cela vežba se izvodi rotacijom trupa i ramenih zglobova napred naizmenično, jedno spuštanje po ritmu.	Cali Swag District, 2010. Ime je inspirisano ranijom pesmom repera Lil Wil "My Dougie" (2007). "Dougie" se odnosi na karakterističan hod iz hip-hopa 90-ih, sveden do suštinskog elementa — pokreta ramena koji komunicira samopouzdanje i opuštenost.	80-110 BPM. Хип-хоп, трап, R&B. "The Dougie" je spor pokret - gubi svoj identitet na visokim BPM-ovima, jer se tada jasno ne može osetiti rotacija ramena.
Nae Nae.	Počnite sa nogama razdvojenim. Podignite desnu ruku pravo iznad glave, lakat blago savijen, zglob opušten i slobodno visi. Desna strana tela se malo podigne zajedno sa rukom. Ruka i telo se kreću udesno u ritmu dok noge obavljaju lagani shuffle (klizavi pokret). U suštini: jedna ruka je podignuta, telo se kreće ispod nje, a noge klize. "Nae Nae" se specifično odnosi na opuštenost podignute ruke – zglob	Silento, 2015. "Nae Nae" potiče od lika Vande iz televizijske serije "Martin" – specifičan način kretanja rukama i tela ovog lika postao je osnova za ples u hip-hop krugovima u Atlanti pre nego što ga je Silento formalizovao.	80-110 BPM. Хип-хоп, R&B, трап. Koristi se u kombinaciji sa drugim pokretima iz sekvence "Whip/Nae Nae".

	je ključni element.		
Čistač zubnim koncem.	Mašite obe ruke na desno istovremeno dok okrećete levi bok prema levo (bokovi i ruke idu u suprotnim smerovima). Mašite obe ruke kroz centar i ka levoj strani dok okrećete desni bok prema desnoj strani. Ritma je brz - ruke se preklapaju ispred tela pri svakom mašanju, prolazeći kroz centar svaki put. Brzina je ključna: što brže mašete, to je vizuelni efekat impresivniji.	Russell Horning ('Backpack Kid'), 2017 — široko je distribuiran kada je nastupio na SNL-u. "The Floss" je prvi ples koji je zaista nastao na društvenim mrežama i postigao opšte prihvaćenost u klubovima. On se referira na tehniku "izolacija" u hip-hopu: kretanje gornjeg i donjeg dela tela u suprotnim smerovima istovremeno.	100-130 BPM. Svestran – pojavljuje se u kontekstima od dečjih rođendanskih zabava do festivalskih pozornica. "The Floss" je generacijski specifičan na način koji "Electric Slide" nije – on odražava period nakon 2017. godine.
Melburnski shuffle.	Izvedite korak desnom nogom napred, istovremeno dovodeći levu nogu blizu. Vratite desnu nogu unazad u širok položaj. Osnovni korak je: udarac-korak, udarac-korak - izmenjujući noge sa specifičnom elastičnom karakteristikom. Naprednija verzija dodaje pokret ruku kao kod trčanja i složene varijacije koraka. "Shuffle" je specifičan potez koji se izvodi na podu - stopala ostaju blizu tla, sa klizavim, pomalo držećim kretanjem.	Melburn, Australija, krajem 1980-ih, scena elektronske muzike (rave). Postala je globalno poznata kroz festivale elektronske muzike u periodu 2000.-2010. Jedan od retkih plesova koji su nastali unutar same scene elektronske muzike, a ne u hip-hop ili pop muzici.	130-150 BPM. Elektronska muzika – konkretno, jače varijante housea, techna i tranca. Shuffle je dizajniran za elektronsku muziku na način koji "Running Man" i "Cabbage Patch" nisu.
The Woah	Na jakom ritmu (obično udarac činela ili bubnja), zaustavite svu pokretljivost i "zamrznite" telo — zatim odmah vratite se u kretanje. "Woah" je zamrzavanje, a ne pokret oko njega.	Potiče iz hip-hop krugova u Čarlotu, Nordan Karolina, iz 2019. godine. Viralna distribucija putem društvenih mreža. "Woah" se odnosi na tehniku "zaključavanja" iz funk	90-120 BPM. Хип-хоп, трап. "The Woah" najbolje funkcioniše u pesmama sa jakim, izolovanim udarcima činela ili bubnjeva koji pružaju jasan

	Vreme je ključno: "zamrzavanje" mora da se dogodi tačno na udarac, zadrži se tačno jedan takt, a zatim se oslobodi.	plesa iz 1970-ih — naglo zaustavljanje celim telom u ritmu — komprimirano u jedan ponovljeni trenutak.	"udar" na koji se može sinhronizovati.

8. 5 — Latinski arhiv.

Latinoameričke plesne tradicije su, možda, najstariji kontinualno razvijajući doprinos savremenoj kulturi plesa. Salsa, cumbia, merengue, bachata i njihovi potomci su uticali na elektronsku muziku i klubsku scenu kroz generacije. Ovo nisu specijalni pokreti samo za latinoameričke prostore – to su alati koji mogu da se koriste u različitim žanrovskim kontekstima kada se prilagođavaju.

Premestanje / stil.	Ključni element.	Kako se prebacuje na plesnu podlogu koja nije namenjena latinskim plesačima?	Opseg pulsa.
Merengue March	Najjednostavniji način za početak sa latino plesom za svakoga. Leva noga korak na mestu na 1, desna noga korak na mestu na 2, ponovite. To je sve. Tajna: dodajte podizanje kukova uz svaki korak tako što ćete se malo osloniti na lopticu svake noge dok ona pravi korak, omogućavajući da se kuk sa te strane prirodno podigne. Merengue marš je hodanje na mestu sa akcentom na kuku. Ima beskonačne varijacije, ali počinje ovde.	Korak merenge je najsličniji univerzalan početni ritam. Sa tempom od 100-120 BPM, on se uklapa u mnoge klubove koji ne sviraju latinsku muziku. Akcenat na kukovima karakterističan za merengue direktno se može primeniti na house muziku – dodavanje koraka merenge house pesmi daje ispravan ritam.	100-130 BPM. Meringue, bachata, neki house. Pristupačno svima sa uputstvom u roku od 30 sekundi.

Koraci cumbije.	Cumbia se zasniva na karakterističnom koraku: zajedno-sa strane-zajedno-sa strane, pri čemu jedno stopalo uvek malo "vuče" pre nego što se podigne. Levo stopalo ide levo, desno stopalo vuče i dodiruje ga, levo ponovo ide levo, a desno vuče i zatvara. To "vlačenje" čini cumbu neprozivnom.	Kumbija u odgovarajućim tempima (80-110 BPM) savršeno se uklapa u mnoge R&B i hip-hop kontexte. "Povlačenje" u koracima kumbiije stvara osećaj odlaganja i oslobađanja koji dopunjava tempa trap muzike i sporog hip-hopa.	75-110 BPM. Kumba, neki hip-hop, R&B. Kolumbijska i meksička kumba imaju malo različite verzije ovog koraka – obe su važeće i obe se mogu primeniti.
Osnovni koraci salsa plesa.	Osnovni koraci sale su šest koraka u osam otkucaja. Korak napred levom nogom (1), korak desno na mestu (2), korak nazad u centar (3), pauza (4). Korak nazad desnom nogom (5), korak levo na mestu (6), korak napred u centar (7), pauza (8). Pauze na 4 i 8 su jednako važne kao i koraci - one su ono što čini salsu ritmičnom, a ne monotonijom. Sve se kreće od kukova.	Osnovni koraci salsa retko se mogu direktno primeniti u klubovima koji ne sviraju latino muziku – ritam je previše specifičan i često dolazi u konflikt sa elektronskom muzikom. Ono što se može preneti je princip kretanja kukova na svakom koraku i pauza kao deo plesa. Oba ova principa primenjiva su u različitim žanrovima.	160-220 BPM (tradicionalno) – ali se broji na 1-2-3, tako da se efektivno oseća na 80-110 BPM. Salsa je žanr.

8.6 — "Spin" (Manipulacija)

Samostalno, jer zaslužuje sopstveni odeljak.

Rotacija je najrasprostranjeniji pokret na svakoj plesnoj podlozi, pri bilo kojoj brzini otkucaja (BPM), u bilo kojem žanru. Svaka plemena ima svoju verziju ovog pokreta. Svaki nivo veštine može izvesti neku njegovu varijantu. I to je najdirektniji fizički izraz radosti dostupni plesaču koji pleše sam.

Osnovni obrtaj.	Šta čini da nešto izgleda dobro?	Varijacije.
Stojte na levom nozi. Desna noga se lagano odbija kako bi stvorila rotaciju. Držite levu nogu kao oslonac. Ruke povucite prema telu (preko grudnog koša ili blizu bokova) da biste povećali brzinu rotacije – to je fizika ugaone količine: kada masa dolazi bliže osi rotacije, rotacija se ubrzava. Otpustite ruke kada se rotacija usporava kako biste se zaustavili čisto na sledećem taktu.	Izaberite jednu tačku ispred sebe i usmerite pogled na nju što duže tokom rotacije, okrećući glavu u poslednjem trenutku da biste je ponovo pronašli. Ovo se naziva "usmeravanje pogleda" u formalnom plesu i sprečava vrtoglavicu tokom višestrukih rotacija. Dobro izvedena rotacija sa usmerenim pogledom završava se čistim polazetom. Rotacija bez usmeravanja pogleda završava se nestabilnošću. Polazetak: rotacija treba da bude precizna - odlučite gde ćete sleteti, stignite tamo i zadržite tu poziciju. Rotacija koja se postepeno smanjuje izgleda kao gubitak kontrole. Rotacija koja je precizna izgleda kao namerna odluka.	Poluokret: 180 stepeni. Najlakši za izvođenje. Koristite ga da se okrenete u novom pravcu tokom muzičke tranzicije. Puni obrt: 360 stepeni. Standardni obrt. Izvedite ga na jasan ritam — obično na prvom taktu fraze — i sletite na prvi takt sledeće fraze. Dupli obrt: dva puna okreta. Ruke moraju biti čvrsto prignute da bi ovo bilo moguće u tempu koji je pogodan za ples. Ne pokušavajte ako niste sigurni sa jednim okretom. Obrt uz pomoć partnera: jedna osoba uzima drugu za ruku, a osoba koja se okreće koristi tu ruku za početni zamah. Koristi se univerzalno u svingu, salse, folkloru i klubskom plesu.

Kada da izvedete rotaciju: Tokom prelaza između muzičkih fraza, kada muzika iznosi nešto što vaše telo želi da odjekne. Tokom pauze kada je prostor na podu relativno slobodan. Kada hodate po plesnom podijumu i muzika to zahteva. Rotacija je dostupna u bilo kojem trenutku – ona je improvizovani naglasak pokreta na plesnom podijumu.

8.7 — Voguing i ballroom: Arhiva koja pripada ovde.

Voguing – harlemska bal scena, 1960-e godine do danas – proširena širom sveta zahvaljujući filmu "Paris is Burning" (1990) i nastavljena u globalnoj bal zajednici.

Voguing zaslužuje sopstvenu rubriku u ovoj biblioteci jer je to najpotpunije izražavanje identiteta kroz ples u 20. veku, ima specifično crno i latino LGBTQ+ poreklo, i uticalo je na sve, od Madonninog pop trenutka iz 1990. godine do svakog savremenog "runway-walk"-a koji se pojavljuje na žurkama širom sveta.

Stil	Osnovna karakteristika.	Šta svako ko ga proučava može da nauči?
Stari način.	Oštre linije, položaji koji se drže i zatim naglo menjaju. Pokreti koji podsećaju na modne poze iz magazina Vogue – ime je doslovno. Izuzetna preciznost u liniji i uglu.	Poza je izbor. Držite je sa uverenjem. Posvećenost pozi – a ne sama lepota poze – je tehnika.
Novi način.	Elementi kontorzijona, pokreti sa gumastim zglobovima, ekstremni uglovi koji guraju granice ljudske fleksibilnosti. Tehnička savršenost u izvođenju fizički zahtevnih elemenata.	Telo je sposobnije nego što mislite. Uticaj "New Way" na mainstream ples otvorio je generaciju fizičkog vokabulara koja inače ne bi postojala.
Vogue Femme	Gracioznost, fluidnost i ženskost, izražene kroz celo telo. Pet elemenata: Hodnja po pisti (catwalk), Hodanje kao patka (duckwalk), Izvedba sa rukama (hand performance), Izvedba na podu (floor performance), Rotacije i naginjanja (spins and dips). Svaki element se ocenjuje odvojeno u takmičenjima standardnih plesova.	"Dip" - padanje na pod u kontrolisanom i dramatičnom silasku - je završni potez koji karakteriše vogue femme. To je atletski, graciozan i zahteva punu posvećenost. "Dip" koji nije siguran nije pravi "dip". "Dip" koji je izveden sa posvećenošću je umetnost.

FINALNE DODATKE ZA OBJAVLJIVANJE

8. 8. Održavanje zdravlja očiju

*** Redovni pregledi kod oftalmologa su ključni za rano otkrivanje i lečenje problema sa vidom.**
*** Važno je zaštititi oči od sunčeve svetlosti nošenjem sunčanih naočala sa UV filterom.**
*** Zdrava ishrana bogata vitaminima i mineralima doprinosi očuvanju zdravlja očiju.**

9. 9. Prevencija kardiovaskularnih bolesti

*** Redovna fizička aktivnost, zdrava ishrana i kontrola telesne težine su ključni za prevenciju kardiovaskularnih bolesti.**
*** Pušenje povećava rizik od razvoja kardiovaskularnih bolesti, stoga je važno prestati pušiti.**
*** Kontrola krvnog pritiska i holesterola je važna za očuvanje zdravlja srca i krvnih sudova.**

10. 10. Mentalno zdravlje

*** Briga o mentalnom zdravlju je jednako važna kao i briga o fizičkom zdravlju.**
*** Važno je pronaći načine za upravljanje stresom i anksioznošću.**
*** Ako imate problema sa mentalnim zdravljem, potražite pomoć stručnjaka.**

Cutting Shapes · Shuffle · T-Step · X-Step · Running Man (Electronic) · DnB · Hakken · Muzz · Dubstep

Clog · Irish Step · The Bonfire · The Plant

Ovo su pokreti koje je sama plesna pista izumila.

Ne iz muzičkih video spotova. Ne iz plesnih studija. Već iz zajednica kojima je bio potreban fizički jezik za muziku koja do tada nije postojala.

Sekcija 8.8 — Arhiva elektroničke subkulture.

THE CENTURION – Svaki žanr je evoluirao svoj vlastiti pokret. Muzika je zahtevala fizički odgovor koji još nije postojao. Ovo su rezultati.

Za razliku od pokreta opisanih u odeljcima 8.2 do 8.4 — koji su nastali iz hip-hopa, popa i R&B i širili se putem mainstream medija — pokreti opisani u ovom odeljku izmislile su specifične zajednice koje su izgradile elektronske muzičke scene koje su ih proizvele. Oni nisu bili prisutni u video spotovima. Širili su se od osobe do osobe, od mesta do mesta, od jedne scene do druge. Neki su dobili ime tek nakon decenija. Neke je i danas najčešće moguće opisati samo demonstracijom, a ne instrukcijama.

Izrezivanje oblika.

Cutting Shapes: Britanska elektronska muzika – žanrovi garage, house, UK funky i elektronika – od 1990-ih do danas.

Sečenje oblika nije jedan potez. To je filozofija kretanja specifična za britansku elektronsku muzičku kulturu. "Oblici" su geometrijski obrasci koje telo formira u prostoru – uglovi, linije, određeni položaji udova i prelaz između tih pozicija. Sečenje tih oblika je čin stvaranja tih prelaza oštro i precizno u ritmu.

Kultura "cutting shapes" je vizuelna - nastala je u okruženjima gde su ljudi posmatrali jedno drugo kako pleše blisko i gde se preciznost i muzikalnost cenile iznad svega ostalog. Osoba koja izvodi "cutting shapes" uvek reaguje na specifičan muzički trenutak, a nikada ne ponavlja fiksni obrazac.

Element	Šta to znači?	Kako da ga razvijem?
Oblik.	Specifična konfiguracija tela koja se održava jedan ili dva takta pre prelaska na sledeću poziciju. Ruka je u određenom uglu. Torzo ima određeni nagib. Noge su u specifičnoj pozi. Forma ima geometrijsku nameru — to nije slučajna pozicija, već namerna.	Gledajte u svoje telo u ogledalu dok slušate muziku. Pronađite pozicije koje vam se čine prirodne i odgovaraju zvuku. Držite svaku poziciju jedan takt, a zatim pređite na sledeću. Oblike koji funkcionišu su oni kod kojih, kada ih vidite, pomislite: "Da, to je upravo kako ova muzika zvuči sada."
The Cut.	Prelaz između oblika. Rez je oštar – dešava se u ritmu, a ne između ritmova. Vi ste u obliku A, a zatim, na prvom taktu	Vežbajte pokret bez brige o formi na početku. Stojte u bilo kojoj poziciji. U ritmu: menjajte svaki deo tela istovremeno.

	sledeće fraze, vi ste u obliku B. Nema postupnog prelaza. Rez je istovremen sa muzičkim događajem koji ga je izazvao.	Ruka ide od dole do gore. Težište se pomera sa desne strane na levu. Glava se okreće. Sve istovremeno, u ritmu. To je "cut" (pokret). Dodajte formu kada "cut" postane prirodan.
Mužička osetljivost.	Sečenje figura specifično nije koreografija. Isti izvođač će sećkati različite figure u istoj pesmi na različite večeri, jer figure reaguju na ono što muzika radi upravo sada — pad, nagomilavanje, određeni zvuk sintisajzera na trećem taktu ovog dela, bas nota koja neočekivano pada.	Slušajte muzičke događaje koji zahtevaju reakciju. Visokotonan sintetički zvuk zahteva oštar i usmereni prema gore pokret. Niskoton pad basa zahteva težak i usmeren prema dole pokret. Gradacija zahteva akumulaciju energije u telu. Izvedite svoje pokrete u skladu sa tim događajima, a ne prema vremenu.

Opseg otkucaja srca (BPM): 118–135 BPM — muzika UK garage, UK house, UK funky, i neki grime. Tempo je dovoljno brz da se mogu praviti prelaz između različitih delova, ali istovremeno dovoljno spor da svaki element može biti jasno primećen i razmotren.

Scena: Londonski klubovi, događaji žanra UK garage, estetika Boiler Room-a. "Cutting shapes" je povezano sa određenom kvalitetom muzičkog ukusa i sofisticiranošću na plesnom podijumu u britanskoj elektronskoj kulturi. Osoba koja izvodi "cutting shapes" na elektronskom događaju ne nastupa za publiku — ona vodi razgovor sa muzikom, a publika je pozvana da to posmatra.

Melburnski shuffle: Potpuni tehnički vokabular.

Melburnski šatl (Melbourne Shuffle):

* **Melburn, Australija, scena ilegalnih žurki – kasne 1980-e godine.**
* **Globalna popularnost kroz elektronsku muziku (EDM) tokom 2010-ih godina.**

Treći deo ovog vodiča predstavlja "shuffle" u okviru BPM mape. Ovaj odeljak pruža kompletan tehnički vokabular. "Shuffle" je porodica povezanih koraka, objedinjena petom i prstom, specifičnim kvalitetom dodira sa podom i pokretljivošću koja ga razlikuje od svih ostalih pokreta na plesnom podijumu u kontekstu elektronske muzike.

T-Step – Osnovni kurs.

Šema koraka.	Ključni tehnički element.	Šta izgleda kada je tačno.
DESNI T-KORAK: Desno stopalo pravi korak udesno. Levo stopalo se klizi da bi se pridružilo. Desno stopalo pravi još jedan korak udesno. Levo stopalo prelazi ispred desnog, prst stopala usmeren levo (formirajući horizontalnu liniju slova "T"). Težište se premešta na prekršteno levo stopalo. LEVI T-KORAK (ogledalo): Levo stopalo pravi korak ulevo. Desno stopalo se klizi da bi se pridružilo. Levo stopalo pravi još jedan korak ulevo. Desno stopalo prelazi ispred levog, prst stopala usmeren desno. Ovaj uzorak se ponavlja, naizmenjujući desne i leve varijante. Rezultat je bočno klizanje, a prekršteni koraci formiraju slovo "T" na kraju svake jedinice.	SLIDE. Noga koja ide iza ne koraka – ona klizi po površini poda. Cela karakteristika shuffle-a dolazi od klizavog kretanja noge koja ide iza. Noge koje se podižu i korakaju izgledaju kao hodanje. Noge koje klize izgledaju kao shuffle. "T"-OBRTAJANJE PETE. Kada noga prelazi ispred, prst se okreće naizvan – ovo je "T" štap. Bez obrta prsta, prelaz izgleda kao pad. Sa njim, izgleda namerno.	Glazak, klizav bočni pokret. Telo ostaje na istoj visini — nema naginjanja gore-doledole. Prenošenje težine je horizontalno, a ne vertikalno. Ruke opuštaju se ili se kreću suprotno nozi koja prelazi. Iz daleka: figura koja se kreće u stranu sa tečnim pokretom, stopala jedva napuštaju pod.

X-korak – Srednji nivo.

Šema koraka.	Ključni tehnički element.	Однос sa T-korakom.
Počnite sa stopalima zajedno: Udar 1: DESNO stopalo prelazi PREKO levog stopala (ispred) - oba stopala su sada u obliku "X", desno preko leva. Udar 2: LEVO stopalo se postavlja na levo - stopala se razdvajaju, stojite široko. Udar 3: LEVO stopalo prelazi PREKO desnog stopala (ispred) - oblik "X", levo preko desno. Udar 4: DESNO stopalo se postavlja na desno - stopala se razdvajaju. Ovaj uzorak crta doslovni "X" na podu putanjom stopala koje prelazi.	KRS mora biti pravi kros - stopalo koje prelazi ide ispred stopala koje stoji, a ne pored njega. Kros koji izgleda kao da je samo pokušaj deluje nejako. Pravi kros stvara vizuelni znak "X". KORAK U STRANU mora biti zaista širok - najmanje širina ramena. Kontrast između "X" i širokog stava je ono što stvara vizuelni ritam koraka.	X-korak i T-korak se mogu kombinovati u istom sekvenci. T-korak omogućava bočno kretanje. X-korak pruža stacionarni vizuelni uzorak. Iskusan šoumen prebacuje između njih, zavisno od toga koliko prostora je dostupno i šta muzika radi.

The Running Man (Elektronska / Remiksovana verzija)

Za razliku od "Running Man" plesa iz osamdesetih koji se prikazuje u sekciji 8.2. Shuffle "Running Man" je klizav, pokretljiv oblik istog vizuelnog trika.

Shuffle Running Man uzorak.	Šta ga razlikuje od hip-hop verzije?
Desni nogu udara napred (nisko - ispod visine kolena, prsti prema gore) dok levi nogu klizi unazad po podu. Desni nogu se spušta petom prvo, a u isto vreme levi nogu udara napred. Levi nogu se spušta petom prvo, a desni nogu udara napred. Akcija "peta-prst" stvara osećaj klizanja: peta se spušta prvo, zatim se prebacuje težina na prste dok se težina prenosi, a suprotna noga izvršava svoj udarac.	Hip-hop "Running Man" podiže koleno visoko i skače. "Shuffle Running Man" održava pokret nisko i glatko – udarac je nizak i produžen, stopalo ostaje blizu poda, dodir pete i prstiju stvara klizanje umesto skoka. Rezultat: hip-hop "Running Man" izgleda atletski i pun energije. "Shuffle Running Man" izgleda kao da telo povlači struja – napredni zamah uz minimalan napor. Pod je sredstvo, a ne prepreka.

Opseg BPM za sva tri shuffle koraka: 128–160 BPM. T-Step i X-Step su najefikasniji u opsegu od 130–145 BPM. Running Man može se izvoditi u celom opsegu, ali postaje veoma težak iznad 155 BPM da bi se održao kvalitet – tada više liči na stampanje nego na klizanje.

DnB — Rečnik termina vezanih za muzički žanr drum and bass.

DnB / Jungle footwork UK — džungle nastaje iz soundsystem kulture od 1992. do 1994. godine, a Drum and Bass se formira od 1994. nadalje.

U trećem odeljku data je ključna instrukcija za DnB: prelazak na ritam bubnja sa polovičnom brzinom (ekvivalentno 80 BPM), a ne na puni breakbeat (160–180 BPM). To je ključni korak. Evo celog vokabulara.

Pomakni se.	Šablon.	Poreklo / kulturni kontekst.	Kada se pojavi.
The Jungle Skank	Opustite se i oslonite se na desnu nogu. Leva noga se proteže napred i van (lagani udarac prema donjem levo). Vratite levu nogu u centar. Oslonite se na levu nogu. Desna noga se proteže napred i van (donji desno). Vratite. Naginjanje je izraženo – gornji deo tela se naginje unazad dok se stopalo proteže napred, stvarajući protutežu. Ovo nije mali pokret.	Direktno iz karipske sound sistem kulture, "skank" je pokret u reggae i dancehall muzici koji je jungle preuzeo kada je spojio kulturu sound sistema sa breakbeat-om. Kada je jungle zadržao "skank", on je očuvao fizičku memoriju o svojim poreklima u karipskim imigrantskim zajednicama u Londonu.	Kada je bas linija istaknuta, a ritam je u sekciji koja se kreće umesto da ima visok intenzitet. "Skank" daje prostor – on je namenjen za trenutke između vrhunaca.
The DnB Step.	Kao što je predstavljeno u odeljku 3: prelazak na ritam poluvremena. Stavite desnu nogu napred-desno na ritam poluvremena (svakih dva otkucaja brzog brojanja). Stavite levu nogu napred-levo na sledeći ritam poluvremena. Telo se lagano pomera napred sa svakim korakom, a zatim se vraća u centar. Dodajte udarni	Ovaj korak kombinuje agresivnu kvalitetu ritma karakterističnu za gabber i ritmičku strukturu drum and bass (DnB). Ključna ideja je "polovična brzina": DnB je najbrža muzika u ovom vodiču, ali se prirodno oseća na najmanjoj individualnoj brzini.	Tokom celog procesa, korak "DnB" je podrazumevani pokret za sve one koji su pronašli ritam polu-tempa.

	kvalitet svakom koraku — noga dolazi, ne dodiruje.		
The DnB Headnod	Ne kontinuirano klimanje glavom, što je problem naveden u odeljku 5. "DnB" klimanje glavom je nameran, izražajan pokret napred i dole na poluritmičnom udarcu, koji se zadržava na dnu, a zatim vraća nazad. To je spor pokret. Ima težinu. Prati niske frekvencije, a ne "breakbeat". U kombinaciji sa "DnB" korakom, klimanje glavom uključuje celo gornje telo u poluritmično osećaj.	Prirodan odgovor na specifičan karakter produkcije drum and bass muzike je sledeći: niskofrekventni bas koji se oseća u telu i brz ritam koji se nalazi iznad njega, stvaraju iskustvo na dva nivoa. "Headnod" (pokret glavom u ritmu) se dešava na nivou niskog basa.	Tokom delova sa snažnim basovima i ritmičkim sekcijama.
"Roll-Through"	Bas linija u muzici DnB često se valja i osciluje. Telesni talas koji prati oscilaciju basa – počinje od donjeg dela leđa, spušta se uz kičmu i oslobađa kroz ramena – ogleda ovaj talas na telesnom nivou. Ne radi se o potpunom telesnom rolanju, kao u hip-hop vokabularu. Već je to suptilnija vibracija, specifična za bas, koja ide od donjeg dela leđa uz kičmu.	Bas linije žanrova jungle i drum and bass imaju specifičan, ritmičan kvalitet koji se razlikuje od kvadratnog basa tehnoa ili udarca "četiri u četiri" karakterističnog za haus muziku. Ovaj ritam je prirodni odgovor tela na tu karakteristiku.	Kada bas postaje jači. Ne u svakom taktu – već kada sama bas linija raste i se valja.

Hakken i Muzz.

Hakken – holandska scena gabbera/hardcorea – Roterdam, početak 1990-ih – reč „hakken“ u holandskom znači seći ili cepati.

Muzz UK – presek južnoazijske i pakistansko-britanske klubske kulture sa hardcore muzikom, od 2000. godine do danas.

THE CENTURION – Noga je instrument. Sve ostalo je dodatak.

Hakken je jedan od fizički najzahtevnijih plesova u ovom vodiču. Pri tempu gabber i hardcore muzike (150–220 BPM), kontinuirani hakken je uporediv sa treningom visokog intenziteta. Takođe, kada se izvodi dobro, on je jedan od vizuelno najupečatljivijih plesova – brza preciznost izmenjujućih udaraca nogama u brzini stvara hipnotičnu mehaničku kvalitetu koja odražava mehaničku intenzivnost muzike kojoj pripada.

Stil	Šema.	Tehničke napomene.
Osnovni hakovi.	Stojte sa nogama razmaknutim na širinu ramena. U ritmu svakog udarca bubnja: izbacite desnu nogu napred i prema gore, istovremeno spuštajući levu nogu da preuzme težinu. Na sledećem udarcu: izbacite levu nogu napred, prebacite težinu na desnu nogu. Izbačaji se smenjuju tačno sa ritmom bubnja. Visina izbačaja: od gležnja do kolena u osnovnoj verziji. Izbačaj je unapred, a ne ka strani. Koleno se podiže, donja noga se ispruži, stopalo se diže, a zatim se stopalo spušta dok se prebacuje težina.	Gornji deo tela: u osnovnom hakkenu, relativno je neaktivan — ruke su opuštene ili blago zategnute. Pokret se uglavnom odvija ispod struka. Kontrast između eksplozivnog rada nogu i kontrolisanog gornjeg dela tela je vizuelna karakteristika hakkena. Izazov tempa: osnovni hakken na 160 BPM je kardio trening. Na 180 BPM predstavlja atletski trening. Na 200 BPM zahteva ozbiljnu fizičku pripremu. Ne pokušavajte dugotrajan, brz hakken bez prethodne kondicije.
Napredni hakken (visoki udarci).	Koleno se podiže do visine kuka ili više. Udaranje proteže donji deo noge napred, tako da stopalo doseže napred na nivou struka ili više. Povratak je brz – stopalo mora brzo da se vrati i dodirne tlo kako bi se preneo teret za udarac drugom nogom. Ovo zahteva snagu fleksora kuka i brzu koordinaciju mišića.	Trunk može malo da se nagne unazad dok se udarac izvede napred - isti princip protuvešća kao kod "jungle skank" tehnike, ali mnogo izraženiji. Bez tog naginjanja unazad, veoma visoki udarci mogu da povuku celo telo napred i da destabilizuju ravnotežu. Ruke: neki stilovi hakkena koriste pokret ruku napred, suprotno

		nozi koja udara (kao kod trčanja). Drugi drže ruke nepomično. Oba načina su validni.
Muzz – britanska varijanta.	Muzički stil "muzz" (britanski hardcore/nišni žanr sa uticajima južnoazijske muzike) stvara kontekst u kojem se plesni pokreti "hakkena", karakterisani izmenjujućim udarcima nogama, sreću sa tradicijom pokreta inspirisanih bhangrom, prisutnom u klubovima južnoazijske dijaspore. Element bhangre: neki elementi plesa "muzz" uključuju angažovanje trupa, što je odsustvo u tradicionalnom "hakkenu" – blaga uključenost gornjeg dela tela koja aludira na pokrete ruku u bhangru, uz zadržavanje primarnog akcionog elementa udaranja nogama.	Muzički prostor je sopstveni kulturni kontekst — muzika sadrži elemente iz južnoazijske muzičke produkcije (ritmovi tabla, melodične strukture, vokalni semplovi iz bollywoodske ili pandžabske muzike), kombinovane sa jakim bas bubnjem karakterističnim za hardcore. Ples koji nastaje kao rezultat te kombinacije nije čisto hakken i nije čisto bhangra. To je treća stvar, specifična za te zajednice na tim događajima.

Fizička priprema za hakken: Ako želite da održavate visok tempo tokom hakkena, sledeće pripreme smanjuju rizik od povreda: istezanje fleksora kuka pre događaja (ponovljeni visoki udarci nogom intenzivno opterećuju fleksore kuka), zagrevanje mišića lista i kvadricepsa (noga koja se koristi za prizemljenje je pod plio metrijskim stresom u svakom koraku) i upravljanje elektrolitima (hakken brzo iscrpljuje kalijum i magnezijum putem znojenja pri visokoj intenzitetu). Protokol za elektrolite iz Dodatka Recovery Kernel-a se direktno primenjuje.

Dubstep pokret – rečnik

Dubstep: ples, britanski dubstep iz južnog Londona (2001-2006), globalna popularnost sa erom "brostep" koju je promovisao Skrillex (2010-2014).

Dubstep je stvorio sopstveni vokabular pokreta jer je kreirao muziku za koju nijedna postojeća plesna tradicija nije bila spremna da odgovori. "Wobble" bas, ritam sa polovičnom brzinom, ekstremni pad basa nakon produženog ćutanja, digitalne anomalije — sve ovo zahtevalo je nove fizičke reakcije.

Pomakni se.	Kako da ga	Na šta reaguje u	Kvalitet kada je

	pokrenem?	muzici.	tačno.
The Drop Lock.	Tokom nagomilavanja (kada muzika akumulira energiju pre "dropa"): akumulirajte fizičku tenziju – ruke se dižu, telo se naginje napred, mišići se aktiviraju. U tačnom trenutku "dropa": svaki deo tela istovremeno zamrzne. Zatim: otpustite i krenite u pokret koji "drop" zahteva.	Pad basova. Tišina koja prethodi njemu. Specifičan trenutak maksimalnog oslobađanja energije. "Drop lock" je reakcija tela na pauzu pre oslobađanja.	Kao fotografija snimljena u trenutku maksimalne energije – telo u poziciji koja je bila na ivici eksplozije. Zatim, eksplozija.
The Wobble.	"Wobble bass" (karakterističan zvuk produkcije dubstepa) osciluje ritmično - pulsira na način koji ima određenu frekvenciju. Pomaknite ruke, trup ili celo telo u skladu sa brzinom pulsa "wobble"-a. Ovo nije sinhronizovano sa ritmom - već je sinhronizovano sa frekvencijom "wobble"-a, koja je obično brža od ritma i ritmički nezavisna od njega.	Modulacija niskofrekventnog oscilatora (LFO) koja stvara "wobble" bas. "Wobble" je zvuk koji nastaje kada se parametar menja na određenoj frekvenciji. Telo takođe može da osciluje istom frekvencijom.	Telo izgleda da vibrira - brza, ali kontrolisana oscilacija trupa ili ruku koja odgovara frekvenciji drhtanja. Iz daleka: neko koji rezonuje sa muzikom na frekvenciji ispod vidljive ritmike.
Greška.	Kada muzika sadrži digitalnu grešku – zastranjenje, ponavljanje, kvar – telo se sa njom "zastranjuje". U toku pokreta: zamrzavanje. Ponoviti. Zamrznuti u istom položaju. Pokrenuti se ponovo. Telo oživljava digitalnu grešku. To zahteva brzu reakciju – greška mora biti predviđena (na osnovu poznatog snimka) ili izvršena čim se čuje.	Digitalna priroda produkcije drum and bass-a – namjerne karakteristike elektronske muzičke produkcije koje su izbačene u prvi plan kao estetski elementi. Zastranjivanje, ponavljanje, sečenje – ponekad muzika radi stvari koje zvuče kao greške. Telo to oseti.	Robotski precizno. Zamrzavanje je potpuno. Ponavljanje je tačno. Povratak pokretu je nagli. "Glitch dance" je najteži tehnički element u vokabularu dubstepa, jer zahteva totalnu kontrolu tela u trenutku najveće očigledne slučajnosti.

Element krumpa.	Agresivne bas linije u dubstepu su pozvale krump – snažan stil koji se izvodi iz centra grudnog koša i uključuje udaranja nogama – u elektronske muzičke kontexte. Karakteristični elementi krumpa su: "chest pops" (iznenadno širenje grudnog koša na bas liniju), široka i snažna mašanja rukama, i udaranja koja se sinhronizuju sa ritmom. Krump element u dubstep plesu je uneo najfizički intenzivnu tradiciju pokreta hip-hopa u elektronski muzički kontekst.	Izrazita fizička agresivnost nekih produkcija u žanru dabbinga – basovi na nivou koji izaziva fizičke senzacije, izobličeni udarci bubnja, ritmički padovi. Ova muzika je fizički zastrašujuća. Reakcija u stilu krumpa je fizički odgovarajuća.	Moćan, težak, stabilan. Telo ne lebdi – ono je učvršćeno. Svaki udar pogađa.

Clog i irski step: narodna ritamika koja nikada nije napustila pod.

Clog dance – Severnoengleske industrijske zajednice, 18. vek – danas; Irski step dance – Irska, 17. vek – danas.

THE CENTURION - Najstariji ritam udara koji se koristi na savremenoj plesnoj sceni. On nikada nije nestao, već je samo promenio svoj izgled.

Pleo ples i irski step nisu istorijske zanimljivosti. Njihova DNK je u koracima svakog brzog elektronskog stila plesa koji se nalazi u ovom vodiču. Pokret pete i prstiju kod Melbourne Shuffle-a direktno je povezan sa pokretom pete i prstiju kod pleo plesa. Brzi ritmički udarci nogama kod Hakken-a su isti princip kao i izuzetno brzi koraci irskog stepa — snaga kroz nogu, brzina kroz stopalo, rigidan gornji deo tela koji omogućava nogama da obavljaju maksimalan rad.

Oba tradicionalna stila dele nešto sa filozofijom elektronske muzike u pogledu ritma: oni su perkusivni. Telo plesača je instrument koji proizvodi zvuk udaranjem o pod. Ovo nije metafora u tradicionalnom klug dansu – cipele plesača, koje imaju drvene đonove, doslovno su perkusioni instrumenti. Pod je bubanj. Telo ga svira.

Tradicija.	Osnovni fizički princip.	Šta moderna elektronska muzika pruža plesaču na plesnoj podlozi?
Severnoengleski clog ples.	Čizma ima drvenu potpušku koja udarno dodiruje pod. Ples je stoga fundamentalno perkusivni — svaki korak je udarac. Ritam plesa je takođe i zvuk plesa. "Dupli shuffle" (brza smena pete i vrha), "štamp" (prebacivanje cele težine), "beat" (udar petom dok vrh ostaje dole): ovo su osnovni elementi.	Kontrola pete i prstiju: sposobnost da sletite prvo na petu i prenesete težinu do prstiju, ili da sletite prvo na prste i kontrolišete dolazak pete, je ista veština koja omogućava klizavost "Melbourne Shuffle" plesa. Tradicija nošenja drvenih cipela je ovu veštinu usavršavala vekovima. Ovaj princip se direktno prenosi.
Irski stepanje.	Kruta gornja polovina tela i eksplozivna donja polovina tela su ključne fizičke karakteristike. Ruke vise na stranama – potpuno nepomično. Sva pokretanja su od kuka nadole. Stopala izvršavaju izuzetno brze, precizne sekvence udaraca, skokova i dodirivanja, dok se trup ostaje kontrolisan i uspravan. Telo izgleda smireno	Princip segmentacije tela: sposobnost da gornji i donji deo tela obavljaju potpuno različite stvari istovremeno. Ovo je ista veština koja je potrebna za: hakken (noge aktivne, gornji deo tela kontrolisan), crtanje oblika (ruke i noge izvode nezavisne sekvence) i "dubstep glitch" (donji deo tela nastavlja da se kreće dok gornji deo tela

	iznad struka, dok stopala rade neverovatne stvari ispod nje.	zamrzava). Irska tradicija stepanja je majstorski primer ove segmentacije.
Prelazak na elektronsku muziku.	Na psihodelickim trance i hard techno događajima: pratite noge onih koji izvode brze sekvence udaranja nogama - oni obavljaju korake klasičnog plesa, ali u tenisicama. Telo koje je izabralo da prisustvuje žurci 2024. godine ima vezu sa tradicijama narodne perkusiona stare 300 godina, o kojima možda i ne zna.	Prepoznavanje: kada vidite brzi ritam udaranja nogu na elektronskoj plesnoj podlozi, to je isti fizički stil kao i klug dans. Kada vidite rigidno gornje telo sa eksplozivnim nogama u hakenu, to je irski step princip. Prihvatanje toga ne umanjuje te forme – već pokazuje dubinu ljudske ritmičke tradicije kojoj pripadaju.

Praktična primena: Ako želite da poboljšate svoj hakken ili shuffle korake, pogledajte video snimke iz ključarskog plesa i irskog stepa, posebno one koji se fokusiraju na tehniku "petu-prst" i kontrolu dodira stopala. Trening koraka koji su vekovima razvijali folkloristi kako bi poboljšali te specifične veštine, direktno je primenljiv na rečnik pokreta u elektronskoj muzici. Ovo nije presek treninga kao novost – ovo je pristup istom izvoru.

Sekcija 8.9 — Dva arhetipa o kojima niko ne govori.

THE CENTURION – Neki ljudi su kao vatra, neki su kao biljka. Oba su ispravna. Ništa nije pogrešno.

Svaki plesni podijum ih ima. Niko ih zvanično ne identifikuje. Oni se ne uče u nijednom vodiču. Ali oni su stvarni kao T-step i Electric Slide – fizički izrazi koji su dosledni u različitim mestima, decenijama i kontinentima, tako da predstavljaju stvarne arhetipove ljudskog pokreta u muzičkom okruženju.

Ovi se tipovi najviše ističu kada je plesač podignut – na zvučniku, platformi, "dance box-u" ili podijumu. Podignuti iznad mase, sa pogledima svih prisutnih usmerenim ka njima, ljudi često nesvesno padaju u jedan od ova dva tipa. Ne po želji – već instinktivno. Muzika i visina zajedno otkrivaju nešto o tome kako telo želi da bude u svetu.

Vatrena oluja.

🔥 NA PODU – Neki ljudi postaju vatreni kada muzika dostigne svoj vrhunac. Oni se protežu. Oni se šire. Oni bacaju varnice.

Plesač "Bonfire" na kutiji je specifičan i neprolazan fizički fenomen. Telo se širi nagore i van. Ruke su ispružene. Prsti su protegnuti i rašireni. Pokret ima usmerenje prema gore – osećaj podizanja, težnja za većom visinom od one koju kutija pruža. Telo pokušava da postane veće nego što jeste.

Fizičke karakteristike.	**Pojmovi vezani za pokretljivost:** *** Hodanje** *** Trčanje** *** Skačući** *** Plivanje** *** Penjanje** *** Ispruživanje** *** Savijanje** *** Rotacija** *** Gibanje** *** Pokretljivost** *** Ravnoteža** *** Koordinacija** *** Fleksibilnost** *** Snaga** *** Izdržljivost**	**Odgovornost visokog položaja.**
Usmerenje prema gore u	THE REACH: jedna ili obe	Plaforma za plesače je

svim pokretima. Ruke se podižu iznad glave više nego što su pored tela. Grudni koš se diže – grudi se otvaraju ka publici. Brada se podiže. Težište se pomera napred na prste stopala, kao da telo želi da se odgurne. Ekspansija: zauzeti fizički prostor je maksimalan. Ruke su raširene, noge su postavljene u širem stavu nego što dopušta pod, i ceo opseg tela je iskoristljen.	ruke se potpuno protežu prema gore, prsti su raširenі kao da hvataju nešto što pada iznad. Ruka nije ukočena - postoji blaga vibracija koja ide od ramena preko lakta do prstiju, kao da je ruka plamen koji se sužava na vrhu. THE SPARK: brzi pokreti ruku prema van od centralne pozicije - vrhovi prstiju se ponavljano šire i otpuštaju, kao varnice koje napuštaju vatru. Visoka energija i visoka frekvencija pokreta u rukama dok je ostatak tela više kontrolisan. THE SWAY: celo telo se naginje levo i desno. stopala – ne struk. Punokretni pendul, kao plamen koji se kreće u vetru. Širina mašanja povećava se sa energijom muzike.	vizuelni signal. Ljudi ispod nje gledaju gore. Energija plesača na platformi se oseća u celoj prostoriji pre nego energija bilo kog drugog pojedinačnog plesača. Publika u blizini uzima svoje energetske impulse od osobe koja je na podignutom mestu. Ovo stvara odgovornost: vi ste pojačali signal. Sve što emitujete sa platforme – apatija, izvedba, iskrena radost, povezanost – će se proširiti u masi oko vas. Plesač "Bonfire" koji prenosi pravu vatru – a ne samo izvedbu vatre – osvetlava prostoriju. Plesač "Bonfire" koji samo glumi da je u plamenu ostavlja publiku ravnodušnom.

Faza spuštanja: Najsnažniji pojedinačni pokret dostupan plesaču Bonfirea: obe ruke podignute do maksimalne visine tokom pripreme, zatim se spuštaju sa padom – kontrolisano kretanje nadole koje se završava kada bas udari. Publika ispod to doživljava kao signal dirigenta za početak. To je kolektivni udah.

Oči: Oči plesača "Bonfire" su važne. Oči koje gledaju prema publici, uspostavljajući kontakt sa pojedincima, iskreni osmeh - to stvara stvarne promene energije. Zatvorene oči u privatnom ekstazu na javnoj pozornici je propušena prilika. Vi ste na pozornici. Budite na pozornici.

Biljka.

NA PODU – Neki ljudi postaju ukorenjeni kada se uključi muzika. U zemlji, dole. Kolebanje, gore. Sve se kreće od centra koji neprestano ostaje na mestu.

"Plišni plesač" je komplementarni arhetip "Vatre". Dok "Vatra" teži gore, "Plišan" ide dole - težina se prenosi, veza sa podom postaje dublja, kore se ukorijenjuju. I tada, iz tog korijena, celo gornje telo postaje slobodno. Grane se kreću dok je deblo nepromenljivo.

Fizičke karakteristike.	Pojmovi vezani za pokretljivost: * Hodanje * Trčanje * Skačući * Plivanje * Penjanje * Ispruživanje * Savijanje * Rotacija * Gibanje * Pokretljivost * Ravnoteža * Koordinacija * Fleksibilnost * Snaga * Izdržljivost	Gde se pojavljuje.
Zasnovano na: široka stopala, niska težina, kolena sa blagim stalnim savijanjem. Telo je povezano sa podom, umesto da se diže od njega. Postoji osećaj težine – plesač izgleda kao da pripada tačno tamo gde stoji i da ga nijedan vetar ne bi mogao pomeriti. Slobodno: od kuka na gore, telo je fluidno. Isti vetar koji ne može pomerati stopala, čini se da pokreće sve iznad struka. Ruke se protežu organski i menjaju pravac u glatkim krivinama. Glava se naginje i prati pokrete. Kičma se valja.	THE SWAY: telo i ruke se ljulju u istom pravcu kao zamišljen vetar. Ne radi se o mehaničkom kretanju naizmenično levo-desno – već o fluidnoj promeni smera koja nema fiksnu krajnju tačku. Ljuljanje traje dok nešto ne promeni njegov smer, a zatim ide u drugom pravcu. THE WAVE: fluidan pokret koji se širi od jedne ruke, kroz trup, i izlazi na drugu ruku. Jedan kontinuirani impuls kroz celo gornje telo. Ne radi se o rotaciji tela (koja je kičma po kičmu), već o talasu – jednoj energiji koja prolazi kroz fleksibilno sredstvo. THE UNFURL: od položaja sa rukama prekrštenim ili blizu telu, dolazi do polaganog širenja na spolja – kao Biljka razotvara list. Ruka vodi, ruka prati, rame prate ruku.	Psytrance događaji, gde muzika ima svoj organski, spiralni kvalitet. Downtempo i organska elektronska muzika. Setovi za zalazak sunca na otvorenim festivalima. Trenuci tokom bilo kog događaja kada se muzika smanji na minimalniji, teksturalni deo. "The Plant" se takođe pojavljuje na događajima sa visokom energijom tokom trenutaka opuštanja – kada se muzika privremeno smiruje, "Bonfire" može postati "Plant" za jedan takt, a zatim se vratiti. Arhetip nije fiksiran.

Biljka na vetru vs. biljka u mirnom vazduhu: Kvalitet zamišljenog okruženja utiče na kvalitet pokreta. Blagi povetar proizvodi male, suptilne i kontinuirane pokrete. Jak vetar izaziva veće promene pravca. Oluja stvara kontrolisanu haotičnost – kore se drže dok se grane zaista testiraju.

Uskladite zamišljeni vetar sa energijom muzike. Biljka ne bira fiksnu brzinu ljuljanja – ona reaguje na "vreme" muzike.

Oči: Oči plesača "Plant" su obično delimično zatvorene ili imaju meki, nejasni izraz – gledaju u ništa određeno, primećuju sve. Ovo je suprotno usmerenom pogledu "Bonfire". Oba načina pogleda su ispravni za njihov arhetip.

Protokol "Box Dancer".

THE CENTURION – Prihvatili ste unapređenje. Sada prihvatite i odgovornost.

Kada stupite na pozornicu, govornicu, platformu ili podijum u bilo kom prostoru:

1. PRED OPREDELITE SE ZA SVOJ ARHETIP PRE NEGO ŠTO DEJSTVUJETE. Koji ste vi večeras? "Vatrena iskra" želi energiju publike i daje svoju, dok "Biljka" želi prostor za introspekciju i treba da bude poštovana, a ne samo izvedena. Razumevanje kojeg ste tipa vam govori da li da uspostavite vizuelni kontakt ("Vatrena iskra") ili zatvorite oči ("Biljka").
2. PREGLEDATE OKOLNU SREDIU PRE NEGO ŠTO ODABERETE MESTO. GDE JE ENERGIJA GRUPE NAJINTENZIVNIJA? Postavite se blizu toga ako ste "Vatrena iskra" (vaša energija dopunjuje njihovu, a njihova vašu). Postavite se na ivicu ako ste "Biljka" (potreban vam je prostor od energije grupe da biste radili ono što treba).
3. POSVETITE SE OD SAMOG ČASA KADA UĐETE U AKCIJU. Neodlučni boksač je gori od onog koji se uopšte ne bavi boksom. Ako odlučite da učestvujete, birate da budete vidljivi. Budite vidljivi sa namerom.
4. PRIZNATE KADA JE VREME DA SIĐETE. Osoba koja je "na uzbuđenju" već četiri sata više nije signal – ona je postala deo nameštaja. Energija uzbuđenja dolazi od novosti i posvećenosti, a obe imaju vremenske limite. Sinite se pre nego što prostorija prestane da izgleda privlačno.
5. Pozovite nekoga. Plesač/ka koji/a se pojavljuje sam/sama ispred publike je jedna energija. Dve osobe na platformi koje plešu zajedno — Bonfire i Plant, ili dva Bonfira, ili dve Plantice — stvaraju vizuelni dijalog koji publika doživljava kao razgovor, a ne kao nastup. Pozovite nekoga.

Kompletni vodič: Obaveštenje o objavljivanju.

THE CENTURION — Sve što pripada biblioteci sada se nalazi u biblioteci.

Vodič za implementaciju Recovery Kernela sada sadrži, u svim svojim odeljcima i ovoj završnoj publikaciji:

- Sekcija 0: Orijentacija na lokaciji – avionska šetnja, ugljen dioksid i kiseonik, udaljenost za hidriranje, stanice za odmor, kongo linije.
- Odjeljci 1–3: Osnove (prenos težine, tri univerzalna pokreta), pozajmljeni pokreti (tango, cha-cha, udarac nogom), mapa BPM za sedam različitih tempova.
- Odjeljci 4–7: Problem sa telefonom, šta zapravo nije u redu, mapa treninga i potrošnja kalorija, takmičarski aspekt i interakcija.
- Sekcija 8: Kompletan katalog klasičnih pokreta — formacioni pokreti, arhiva iz 80-ih, arhiva iz 90-ih, savremena arhiva, latinska arhiva, "The Spin", Vogueing i Ballroom, elektronske subkulture (Cutting Shapes, Melbourne Shuffle sa T-step/X-step/Running Man, terminologija DnB-a, Hakken i Muzz), Clog i irski step.
- Sekcija 8.9: Dva neimenovana arhetipa — "Vatrena jama" i "Biljka" — sa protokolom za "plesača u kutiji".
- Odeljak 9: Entropija plesa i međugeneracijsko spasavanje.

Svaki pokret u ovom vodiču izmišljen je od strane osobe koja se nalazila u sobi sa muzikom i koja je želela da bude deo nje. Vodič završava tamo gde počinje plesni pod: u trenutku kada su obrasci koraka manje važni od impulsa koji ih je stvorio.

Znajte korake. Zatim ih zaboravite. Radite ono što muzika zahteva.

— — —

VODIČ ZA PROGRAM "RECOVERY KERNEL" – POTPUNO.

Odsek 0 · Odseci 1–7 · Odsek 8 (8.1–8.9) · Odsek 9

The Recovery Kernel | Serija "Intelligence na plesnoj podlozi".

Pod se održava živim kada neko odbije da ode.

SEKCIJA 9

TANAC, ENTROPIJA I MEĐUGENERACIJSKO SPASENJE.

Nauka o ugašenju plesne pozornice. Jedan potez koji je vraća u život.

Dance Entropy: Fizika plesnog podijuma koji umire.

THE CENTURION – Entropija nije metafora. To je ono što se dešava kada energija napušta sistem brže nego što ulazi.

U termodinamici, entropija je tendencija zatvorenog sistema ka neredu – ka stanju niže organizovane energije. Na plesnom podijumu, entropija je tendencija gomile da sedne. To je postepeno praznjenje poda. Izvođač koji svira za sve manje pokreta. Publika koja je došla da pleše i sada sedi. Prostor koji je bio živ u 22 sata i smiren do 1 čas posle ponoći.

Predstave i događaji namenjeni starijoj populaciji, događaji koji počinju rano i čiji je vrhunac bio ranije, tribute bendovi i emisije koje evociraju nostalgiju, kao i veliki DJ-evi čija publika prati njihovu karijeru već trideset godina – to su specifični okruženja u kojima je "plesna entropija" najuočljivija i ima najveće posledice. Publika u ovakvim situacijama poseduje najveću količinu znanja o plesu od bilo koje publike u bilo kom prostoru. Oni imaju najveću emotivnu vezu sa muzikom. Takođe, oni imaju najumornije noge, akumulirali su decenije socijalnih inhibicija i imaju više razloga da posmatraju sa stolice umesto da se pridruže plesu na podu.

9.1 — Fizika plesa: Entropija.

Mehanizam entropije.	Šta to izgleda?	Kako se akumulira.
Kritična masa gubitka: plesni podijum zahteva minimalnu gustinu aktivnih plešača da bi održao svoju energiju. Ispod tog praga, pojedinci koji bi možda nastavili da plešu osećaju se izloženo i nesigurno, i sede.	Pod je zauzet 70% tokom vrhunca. Jedna grupa odlazi da sedi. Ostatak plesača oseća se više primećeno. Još dve grupe odu na ivice. Pod je sada zauzet 40%. DJ to vidi sa pulta. Ostatak plesača oseća da se energija promenila. Više ljudi odlazi.	Svaki odlazak čini sledeći još verovatnijim. Stopa odlaska se ubrzava nelinearno nakon što se dostigne kritična masa. Podijum koji je bio pun u 23:00 može biti prazan do 23:45 putem ovog kaskadnog efekta, bez ikakve promene kvaliteta muzike ili entuzijazma publike – samo zbog mehanizama društvenog odobrenja.
Zamka za posmatrače: Sedeci članovi publike u prostoru koji je namenjen za ples, umesto da učestvuju, samo gledaju. Gledanje zahteva kvalitet.	Publika sedi i ocenjuje. Aplaudira ili ne. Gleda u telefon ili ne. Postaje pasivna publika za uživo nastup koji je zamišljen za aktivno učestvovanje. Izvođač može osetiti tu promenu.	Izvođač se prilagođava prostoriji – nastupa za sedecu publiku, umesto da stimuliše stojeću. Ovo dodatno smanjuje mogućnost plesa. Entropija se ubrzava kroz reakciju izvođača na nju.

Učešće zahteva samo volju.		
Faktor starosti: fizička umornost, nelagodnost u zglobovima, akumulirana socijalna inhibicija, osećaj da je ples "za mlade" - sve to su pogrešni stavovi koji postaju samoispunjujuće proročanstvo kada se na njima zasniva ponašanje.	Starija osoba u prostoru sedi, ne zato što ne želi da pleše, već zato što nije sigurna da li će njen ples biti prihvaćen ili ismejan. Ona ima najdublju vezu sa muzikom u prostoriji. Ima najmanje vidljivih vršnjaka na podijumu.	Kada starija publika sedi, sa poda odlaze osobe koje imaju najdublje muzičko znanje, najveću istoriju povezanosti sa izvođačem i najveću emotivnu posvećenost događaju. Poda postaje mlađa i manje duboko povezana. Entropija predstavlja gubitak znanja, a ne samo gubitak energije.

9.2 — Međugeneracijska pomoć

ЦЕНТURION – Osoba koja pleše od pre nego što ste se vi rodili, poseduje nešto što vi nemate. Saznajte šta je to.

Ovaj odeljak prevazilazi sve ostalo u ovom vodiču za određeni trenutak kada se situacija pogoršava. Svaka tehnika, svaki korak, svaka pozajmljena poteza iz tanga i cha-cha – ništa nije važnije od ovog jednog socijalnog postupka kada se prostor prazni i starija osoba sedi na ivici, posmatrajući.

INTERGENERACIJSKI PROTOKOL SPAŠAVANJA

1. Pronađite stariju osobu na ivici – onu koja gleda pod i ima izraz lica nekoga ko duboko razume ovu muziku, ali još nije odlučila da li pripada ovom događaju večeras.

2. Uspostavite vizuelni kontakt. Nasmešite se – iskreno. Protežite ruku ili napravite mali gest koji poziva: "dođite sa mnom". Ne radite to kao deo predstave, već kao iskreni gest.

3. Ako se pridruže vama: odmah počnite da kopirate njihov stil. Ne vaš, već njihov. Gledajte šta rade i pratite ih. Oni nisu vaši učenici. Vi ste njihovi.

Razumem. Biću pažljiv i slediću tvoja uputstva. Spreman sam za dijalog.

5. Ostanite sa njima. Ne prelazite na drugu osobu. Sama činjenica da neko ostane i pleše sa vama, umesto da stoji preko puta vas, vraća im osećaj povezanosti sa prostorom.

6. Pratite pod. Spasavanje je u toku.

9.3 — Огледало

Zadržavanje u ritmu je specifična tehnika. Kada uskladite svoj način ponašanja sa nečijim, dešava se nekoliko stvari na neuronskom nivou:

- Oni se osećaju primećeno – ne kao gledaoci njihovog plesa, već kao učesnici u njemu. Vi ne posmatrate njihove pokrete; vi ih sami izvodite. Ovo je fundamentalno drugačije.
- Oni se osećaju potvrđeno – činjenica da ste odlučili da ih uparite, umesto da im pokažete nešto drugačije, komunicira: vaš stil je vredan imitacije. Vaš stil ima vrednost.
- Osobe postaju više angažovane - ljudi plešu punije kada se njihovo kretanje ogleda. Istu neuroznanstvenu osnovu koja leži u društvenoj povezanosti sinhronizovanog pokreta primenjujemo ovde. Vi stvarate sinhronizaciju između dve osobe.
- Oni vas vode ka pokretima koje ne poznajete – iskusniji plesač u klubu koji sluša muziku koju prati već trideset godina, zna mnogo toga. On ima ritmove koji su nastali decenijama pre nego što su pokreti iz dela 8 ovog vodiča izmišljeni. Oponašajte ga. Naučite nešto pravo.

9.4 — Šta oni znaju, a vi ne?

THE CENTURION – Trideset godina na plesnom podijumu je postdiplomska edukacija koju nijedan vodič ne može zamijeniti.

Osoba koja prisustvuje ovakvim događajima od kada je muzika bila nova, nosi:

- Bili su u sobi kada je DJ prvi put pustio ovu pesmu. Znaće kako se ta muzika osećala pre nego što je postala legenda. Taj osećaj živi u njihovom telu.
- Potezi koji su bili autentični tada – pre nego što su ti potezi postali komercijalizovani, pre nego što su se pojavili u muzičkim spotovima, pre nego što su bili uključeni u ovaj vodič. Originalni izraz pokreta pre nego što je postao nešto definisano i podučljivo.
- Socijalna istorija prostorije – sa kim su plesali, šta se dešavalo u svetu kada je ova muzika nastala, šta je značila zajednici kojoj pripada. Ovo nije nostalgija. Ovo je živi arhiv.
- Fizička mudrost o održivosti — plesač koji pleše već trideset godina zna stvari o tempu, o odmoru, o tome kako izdržati na podu celu noć bez kolapsa, što dvadesetpetogodišnjak na svom prvom festivalu još ne zna. Obratite pažnju na to kako oni štede energiju. Obratite pažnju na to kako povećavaju intenzitet. To je nastavni plan i program.

9.5 — Ефект ланчане реакције

Međugeneracijsko spuštanje nije individualna aktivnost. Kada mlađa osoba spusti stariju osobu na pod i pleše sa njom uz iskrenu pažnju i poštovanje, istovremeno se dešava nekoliko stvari:

- Stariji ljudi primete reakciju svojih vršnjaka. Jedna ili dve osobe koje su sedele pored njih ustaju. Kritična masa počinje da se obnavlja.

- Energija u prostoriji se vidljivo povećava. DJ to može osetiti. Izvođači to mogu osetiti. Prostorija koja je bila na izdisaju dobija signal da pod želi da bude živ.
- Ostali učesnici na podu reaguju na kvalitet interakcije – postoji nešto posebno u posmatranju iskrenog međugeneracijskog plesa koji je izuzetno dirajući. To komunicira da muzika povezuje ljude kroz vreme, preko generacija i različita životna iskustva. To je podsetnik koji su svi prisutni trebali.
- Pretvaranje znanja se događa. Mlađi plečaš uči nešto. Stariji plečaš predaje, a da mu nije bilo rečeno da to radi. Oboje ostaju bogatiji.

Šta mlađi plejaš daje?	Šta stariji plecač daje?
Fizička energija i želja za kretanje. Poziv – gesta koja kaže: vi pripadate ovde večeras. Ogrebalo – odraz koji govori: vaš ritam ima vrednost. Povezanost – specifično iskustvo plesa sa nekim, a ne samo posmatranje. Podsetnik da je muzika za sve one koji je vole.	Originalni ritam – pokret koji prethodi naučenoj verziji. Istorija – kontekst koji čini muziku trodimenzionalnom. Mudrost – trideset godina iskustva u tome kako se pleše. Dopuštenje – kada se oni vrate na pod, drugi ih prate. Lekcija – koju nijedan vodič, uključujući i ovaj, ne može pružiti.

9.6 — Ponovno aktiviranje poda: Protokol hitne pomoći za potpuni entropijski kolaps.

Kada primetite da se energija na podijumu smanjuje – publika se razređuje, energija opada, izvođač prilagođava nastup sedećoj publici – postupajte u sledećem redosledu:

1. Ne čekajte da neko drugi počne. Osoba koja čeka da se situacija pogorša, a ne preduzima ništa, postaje deo entropije. Osoba koja deluje je suprotna sila.
2. PRONAĐITE jednu stariju osobu koja je u opasnosti. Izvedite sekvencu međugeneracijske pomoći iz tačke 9.2. Ovo je uvek prvi korak.
3. Započnite "kongo" liniju. Iz odeljenja 0: tri osobe čine "kongo" liniju. Obidite prostor, pozovite sedeće da se pridruže i povedite ih sa sobom. "Kongo" linija obuhvata sve društvene grupe i pruža učešće bez potrebe za posebnim veštinama.
4. VOZ. Nakon kružnog plesa, usporite i formirajte "voz": ruke na ramenima, sinhronizovano skakanje. Fizička povezanost u "vozu" održava energiju grupe bez potrebe za individualnim veštinama.
5. OGLEDALO NA PODU. Kada počne da pleše više ljudi, pronađite osobu sa najboljim ritmom i javno je kopirajte. Ostali će vas posmatrati kako to radite. Neki od njih će takođe početi da kopiraju. Ritam se širi kroz imitaciju.
6. OSTANI. Spasavanje kroz entropiju zahteva kontinuiranu posvećenost. Ostani na podu. Plesi tokom tranzicije. Pod koji ponovo dostigne kritičnu masu, to čini jer neko nije želeo da ga napusti.

Biblioteka i život.

THE CENTURION — Svaki korak u ovom vodiču izmišljen je od strane nekoga ko trenutno oseća ono što vi osećate — muzika koja zahteva reakciju.

"Electric Slide" nije nastao u studiju. On je proizašao iz zajednice ljudi koji su želeli da budu deo muzike zajedno i nastavili su da ponavljaju iste korake dok ti koraci nisu dobili ime. "Running Man" je bila instinktivna reakcija nekog, koja je postala ponovljiva. "Roger Rabbit" je bila radost nekoga, uhvaćena i pretvorena u niz pokreta. "Cabbage Patch". "Butterfly". "Moonwalk". Svaki pokret u ovom arhivu izmišljen je od strane osobe u sobi sa muzikom, čije telo je spontano reagovalo, a ljudi oko njih su to videli i ponovili.

Starija osoba na ivici prostora bila je u sobi kada su se neki od ovih pokreta izmišljali. Bila je tu kada je muzika bila nova. Ona nosi taj originalni trenutak u svom telu — ne kao memoriju, već kao fizičko znanje. "Mirror match" nije dobrota. To je nauka.

Entropija u plesu se događa kada mlađe generacije pretpostavljaju da starije generacije nemaju šta da ponude na plesnom podijumu. Međugeneracijski "spas" se dešava kada neko razume da je "živi arhiv" plesnog podijuma grupa ljudi koja je najduže na njemu prisutna.

Vratite ih. Saznajte šta znaju. Učinite da se osećaju dobrodošlice u hram koji je njihova generacija pomogla da izgradi.

— — —

Odeljci 8 i 9 Vodiča za primenu programa Recovery Kernel.
Pročitajte sa: Odjeljak 0 (Orijentacija prostora) · Odjeljci 1-7 (Osnovi i mapa poslovnih procesa) · Protokoli hrama.

Pod se održava živim kada neko odbije da ode.

Ples je prirodna arhitektura.

THE CENTURION – Telo koje zna kako da se kreće ima jedan razlog manje da posegne za supstancijom.

Recovery Kernel-ov C-28 okvir navodi dopamin, endorfine i anandamid koje prirodna struktura proizvodi. Kontinuirano plesanje sa odgovarajućom intenzitetom proizvodi sve tri – kardiovaskularnu oslobađanje endorfina, dopamin ritmičke nagrade i anandamid dugotrajne ritmične fizičke aktivnosti. To je isti farmakološki profil koji te supstance približavaju. Telo koje zna kako da pristupi tome kroz pokret ima drugačiji odnos prema supstancama u prostoriji.

Ovaj vodič ne tvrdi da droge čine ljude lošim plesačima. Neka od najboljih plesova na svetu se dešavaju u specifičnom biokemijskom okruženju dobro organizovane MDMA partije na podijumu koji je za to namenjen. Ovaj vodič tvrdi da veština plesa, nezavisno od tog konteksta, menja iskustvo svakog trenutka na podijumu — početak, nagomilavanje, vrhunac, pad i sećanje dan nakon.

Dvokorak sa posvećenim tempom je zadovoljniji za izvođenje nego nervozno skakanje. Tango pauza u tačno određenom trenutku muzike je jedno od najtiših i najugodnijih fizičkih iskustava koje se mogu doživeti u klubu. Snažan udarac koji se poklapa sa bubnjem na 150 BPM je kada telo i muzika postaju jedno, barem na kratko. Ovo nisu zamene za farmakološko iskustvo. To je ono čemu farmakološko iskustvo otprilike teži.

Znajte BPM. Znajte šta vaše telo radi sa njim. Posvetite se pokretu. Odložite telefon. Muzika vas uči. Telo koje se kreće je telo koje može da uči.

— — —

VODIČ ZA PROGRAM "RECOVERY KERNEL"

Bez dodatnih informacija.

Pločnica je hram. Pokretajte se kao da to znate.